



10月給食だより

輝 保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。



旬の食材がもつ効果

- 栄養価が高い
一年中食べられるものでも、季節によって含まれる栄養素の量が違い、旬の時期には栄養が多く含まれています。
- 価格が安い
適した時期に大量に収穫でき、一斉に市場に出回るため価格が抑えられて安く手に入るようになります。
- 味が濃くて美味しい
旬の食材のものは、糖度が高くなったり、脂がのったりするため、より美味しく感じられます。
- 体への効果
その季節にあった体への効果が旬の食材にはあります。秋が旬の食材には、夏で疲れた体を回復させる効果があります。

給食メニューの紹介

鮭のもみじ焼き

- ・ 鮭 60g 切り身 人数分
- ・ 酒 少々
- ・ 塩 少々
- ・ 小麦粉 少々
- ・ マヨネーズ 適量
- ・ 人参 100g

- ① 鮭に塩と酒を振る。
- ② 鮭に小麦粉をまぶして、油を引いたフライパンで火が通るまで焼く。
- ③ 人参をみじん切りにして、電子レンジで1分半加熱して、粗熱がとれたらマヨネーズと合わせておく。
- ④ アルミホイルを敷き、②の鮭を並べて、上に③を塗って、焦げ目が少しくまでオーブントースターで焼く。

秋にピッタリのメニューです。ぜひ作ってみてください。

10月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	魚のもみじ焼き 野菜のおかか和え かきたま汁 バナナ	ハヤシライス もりもりサラダ りんご	ポークビーンズ ひじきサラダ コンソメスープ	厚揚げのきのこあんかけ きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	鶏肉のチーズピカタ 五目煮 味噌汁	ポークカレー バナナ
間	牛乳 人参ケーキ	牛乳 ピザトースト	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 やきそば	牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼		鯖の焼きおろし煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	テリマヨチキン チーズサラダ もずくスープ	きのこカレー 切干大根のサラダ オレンジ	ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ
間		牛乳 ばななケーキ	牛乳 りんごゼリー お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 ホイップクロワッサン	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	豚肉の生姜焼き バンサンスー 味噌汁	タンドリーチキン 小松菜サラダ わかめスープ オレンジ	親子丼 和風サラダ 味噌汁	豆腐のミートソース風 コールスローサラダ コンソメスープ りんご	白身魚のフライ もやしとひじきのごま和え すまし汁	焼きそば バナナ
間	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 ツナサンド	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き 春雨の酢の物 中華スープ オレンジ	肉豆腐 マセドアンサラダ 味噌汁	カレーうどん ブロッコリーの胡麻和え バナナ	肉じゃが ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	鶏肉の唐揚げ ゴマドレサラダ コンソメスープ	ミートソーススパゲティ バナナ
間	麦茶 わかめご飯 ごまめ	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	30日(月)	31日(火)	 			
昼	鮭のチーズ焼き さつま芋サラダ かぼちゃスープ	酢鶏 胡麻マヨ和え 味噌汁				
間	牛乳 パンプキンプリン お菓子	牛乳 きなこトースト				