

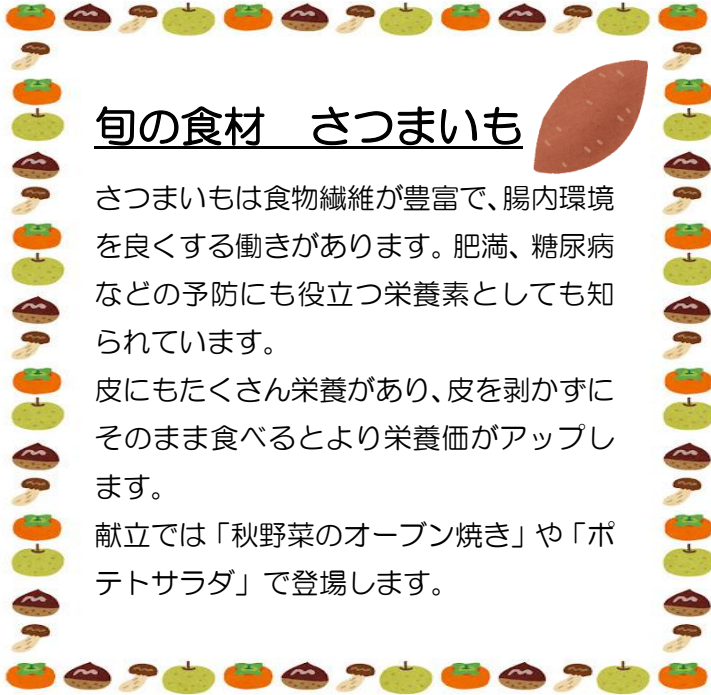


食事だより



2024年 なかよしすみれ保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。朝晩の寒暖差が大きくなってきたので体調を崩さないように気を付けて下さい。10月の献立でも「運動会がんばってねおやつ」や「かぼちゃパイ」など行事に合わせた献立に旬の食材をたくさん使用しています。秋のおいしい味覚を味わって栄養を摂りましょう。



旬の食材 さつまいも

さつまいもは食物繊維が豊富で、腸内環境を良くする働きがあります。肥満、糖尿病などの予防にも役立つ栄養素としても知られています。

皮にもたくさん栄養があり、皮を剥かずにそのまま食べるとより栄養価がアップします。

献立では「秋野菜のオープン焼き」や「ポテトサラダ」で登場します。

10月の郷土料理

9日・23日 高菜おにぎり (熊本県)

高菜は独特の酸味とコクがクセになる漬物料理。

そこにごま油をプラスする事で高菜漬けの風味が引き立ちます。どの食材も高菜漬けとの相性が抜群で、ごまを入れても美味しく仕上がります。

11日・25日 とんてき風ソテー (三重県)

とんてきは大人から子どもまで人気のメニューで、しっかり味のソースでごはんが進む一品です。

なかよしすみれ保育園

	月	火	水	木	金	土
屋食	10月	1 ごはん さわらのレモン風焼き 切り干し大根 きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	2 食パン 秋野菜のオープン焼き にんじんのグラッセ コンソメスープ お茶 わかめおにぎり	3 ごはん 鶏のみそマヨ焼き 春雨サラダ えのきのすまし汁 牛乳 ミルクパンケーキ	4 カレーライス コールスローサラダ 牛乳 フレックおこし	5 マーボー丼 春雨スープ お茶 お菓子
おやつ						
屋食	7 みそラーメン 厚揚げの中華煮	8 乳児予行 ごはん 鮭のゆず醤油焼き 根菜の煮物 きゅうりのゆかり和え ちくわのみそ汁 牛乳 くだもの・お菓子	9 食パン コーンシチュー ポテトサラダ お茶 高菜おにぎり(熊本)	10 幼児予行 ごはん 照り焼きチキン 高野豆腐煮 もずくのすまし汁 牛乳 マカロニきなこ	11 ごはん とんてき風ソテー(三重) ビーフンサラダ コンソメスープ 牛乳 ココア蒸しパン	12 肉味噌混ぜご飯 さつまいも汁 お茶 お菓子
おやつ						
屋食	14スポーツの日	15 ごはん さわらのレモン風焼き 切り干し大根 豆腐のみそ汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	16 コッパン 秋野菜のオープン焼き にんじんのグラッセ コンソメスープ お茶 わかめおにぎり	17 誕生日会 ピラフ カレー風味チキン ブロッコリーサラダ くだもの 豆乳スープ 牛乳 かぼちゃパイ	18通し予行 カレーライス コールスローサラダ 牛乳 フレックおこし	19 マーボー丼 春雨スープ お茶 お菓子
おやつ						
屋食	21 みそラーメン 厚揚げの中華煮	22最終予行 中華丼 具沢山スープ 牛乳 お菓子	23 食パン・ジャム コーンシチュー ポテトサラダ お茶 高菜おにぎり(熊本)	24 ごはん 照り焼きチキン 高野豆腐煮 湯葉のすまし汁 牛乳 マカロニきなこ	25 ごはん とんてき風ソテー(三重) ビーフンサラダ コンソメスープ 牛乳 運動会がんばってねおやつ	26 うんどうかい
おやつ						
屋食	28 カレーうどん かぼちゃのそぼろ煮	29 4, 5歳遠足 ごはん 鮭のゆず醤油焼き 根菜の煮物 きゅうりの昆布和え ちくわのみそ汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	30 食パン ビーフシチュー ビーフンのさっぱりサラダ お茶 ゆかりおにぎり	31 3歳ふりかけクッキング ごはん タンドリーチキン 肉じゃが もずくのすまし汁 牛乳 お麩ラスク	紅葉	
おやつ						