

令和5年		10月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
2	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 白いゼリー
3	火	柳川もどき、みそ汁 ほうれん草の磯和え	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 さつまいももち
4 18	水	さんま蒲焼、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 さつまいもとりんご の重ね煮
5 19	木	鮭の西京焼き、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 オレンジジュース
6 20	金	クリームシチュー(豆乳)、 かみかみサラダ、ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
7 21	土	ミートスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
23	月	チンジャオロースー、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ポーロ	牛乳 ソーセージパン
10 24	火	松風焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 プリンアラモード
11 25	水	豆腐のチャンプルー、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 ごまラスク
12 26	木	鶏肉のから揚げ、みそ汁 伴三糸、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ジャムサンド
13	金	ポークカレー、ツナ和え 果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 クリームパン
27	金	おばけカレー、ツナ和え 果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 おばけマフィン
14 28	土	焼きそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 ポップコーン
16 30	月	鶏肉とサツマイの甘辛煮、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ワッフル
17 31	火	肉豆腐、みそ汁 ゆかり和え	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 かぼちゃの パウンドケーキ

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10月の平均	502kcal	20.9g	17.8g
	保育園基準	465kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	10月の平均	596kcal	23.4g	19.8g
	保育所基準	572kcal	20.0g	20.0g

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました

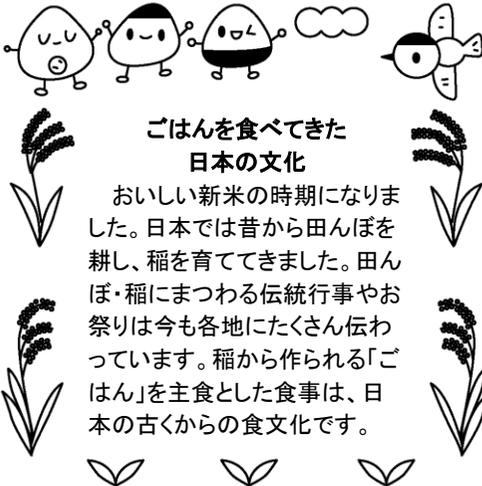
いわき市からのお知らせ

毎日の「おいしいね」のコツ < 味覚の秋・収穫の秋 >

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい季節になってきました。秋の到来です。

秋と言えばおいしい旬の食材がたくさん出回る季節ですね。新米にさつまいもや里芋、さんまに果物、きのこなど。今は一年中食べられるものも多いですが、旬の時期は特においしく、栄養もたくさん含まれています。ぜひ、家庭でも旬の食材を取り入れてみてください。

また、さまざまな秋の実りは、農家や漁師さんをはじめとした多くの人たちの手を経て、私たちの食卓に運ばれてきます。自然や食べ物に関わったすべての人に対する感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつに込めて、おいしく秋の実りを味わいましょう。



ごはんを食べてきた 日本の文化

おいしい新米の時期になりました。日本では昔から田んぼを耕し、稲を育ててきました。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは今も各地にたくさん伝わっています。稲から作られる「ごはん」を主食とした食事は、日本の古くからの食文化です。

レシピ紹介

さつまいもとりんごの重ね煮

【材料】 幼児1人分

さつまいも 50g
りんご 25g
砂糖 小さじ2/3
レーズン 5～6粒



【作り方】

- ① さつまいもはよく洗って、輪切りまたはいちょう切りにする。
- ② りんごは8等分のくし形に切った後いちょう切りにする。
- ③ レーズンはさっと湯につけて戻す。
- ④ 鍋に①～③を入れて砂糖、水を入れて火にかけて、軟らかくなるまで煮る。

～ 食べよう！いわき ～



つるりとした食感が特徴の「なめこ」。いわき市内では勿来地区で栽培されています。

いわきのなめこは1つの培地から、2回なめこを収穫しており、1回目はのど越しが良く味噌汁など、2回目は大きくて味が濃く歯ごたえがあるため、てんぷらやホイール焼きにする料理法があります。

なめこのぬめりには、たんぱく質の吸収を助けたり、胃の粘膜を守る働きや、血中のコレステロールを低下させる働きがあると言われています。