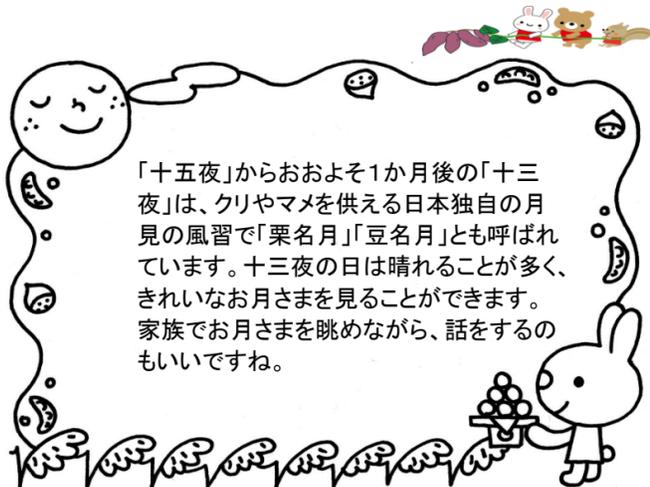


# 食育だより 10月

令和4年9月30日発行

紅葉が美しく、秋風を感じる季節。保育園では、子どもたちとさつまいものパイを作ってクッキングを楽しむ予定です。季節の変わり目ともなりますので体調管理に気をつけながら、規則正しい食生活を心がけていきましょう。



「十五夜」からおおよそ1か月後の「十三夜」は、クリやマメを供える日本独自の月見の風習で「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十三夜の日には晴れることが多く、きれいなお月さまを見ることができます。家族でお月さまを眺めながら、話をするのもいいですね。



## アイスボックスクッキーのレシピ

材料 約40枚分

- ・薄力粉150g ・バター100g
- ・砂糖60g ・溶き卵1/2個

### 作り方

- ①室温に戻したバターに砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②溶き卵を2・3回に分けて加え、よく混ぜる。
- ③薄力粉を振るい入れ、ヘラでさっくり生地をまとめる。
- ④まとまった生地を冷蔵庫で約20分冷やしかためる。
- ⑤成形ができるかたさになったら、棒状にして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥包丁で切れるかたさになったら、5～7mm幅に切る。
- ⑦170℃に予熱したオーブンで7～8分焼く。

冷めたら出来上がり



2022年10月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 バナナ	米、じゃがいも、油、 和風ドレッシング	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、 バナナ、コーン (冷凍)、きゅうり	麦茶 クッキー
2	日						
3	月	三色丼 さつまいもと玉ねぎのみそ汁 高野豆腐の煮物 柿	麦茶 栗と黒ごまの蒸しパン	油、米、砂糖、黒ごま、 ホットケーキ粉、さつまいも、 くり	卵、米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、鶏ひき肉、 牛乳	万能ねぎ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、しょうが、 しいたけ、かき	麦茶 マンナ
4	火	味噌ラーメン れんこん入り肉団子 桃ゼリー	麦茶 ベーコンとチーズのボンデケーキ	ごま油、油、片栗粉、 米粉、白玉粉、砂糖、 ゆで中華めん	豚肉、米みそ、 豚ひき肉、牛乳、 ベーコン、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、れんこん、 もやし、もも缶、もも果汁、 ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶 卵ボーロ
5	水	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 キャベツのゴママヨ和え	リンゴジュース ポテトフライ	ごま油、油、米、砂糖、 マヨネーズ、フライドポテト、 すりごま	木綿豆腐、鶏もも肉、 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 さば、か	だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、 りんご果汁50%飲料、 しょうが、きゅうり、 キャベツ	麦茶 ヨーグルト
6	木	食パン コーンポタージュ ポークビーンズ ツナサラダ	麦茶 いなりずし	じゃがいも、砂糖、 油、和風ドレッシング、 米、食パン	豚肉(肩ロース)、 ゆで大豆、油揚げ、 豆乳、紅花いんげん、 牛	たまねぎ、ホールトマト、 ブロccoli、にんにく、 レタス、トマト、 こんぶ(だし用)	麦茶 せんべい
7	金	栗坊おにぎり 冬瓜のみそ汁 鶏のから揚げ(レタス添え) 秋野菜の筑前煮	麦茶 かぼちゃのドーナツ	油、片栗粉、米、小麦粉、 砂糖、黒ごま、ホットケーキ粉、 さといも(冷凍)、ごま	卵、米みそ(淡色辛みそ)、 絹ごし豆腐、鶏もも肉、 牛乳、うずら	焼きのり、れんこん、 レタス、りんご、にんにく、 にんじん、とうがなん、 たまねぎ、しょうが、 しめじ、こまつ	麦茶 ゼリー
8	土	チャーハン 中華スープ	麦茶 シュガーラスク	油、米、食パン、砂糖、 はるさめ、ごま油、ごま	卵、無塩バター、 豚肉(ばら)、 なると	黒きくらげ、ねぎ、 たまねぎ	麦茶 卵ボーロ
9	日						
10	月						
11	火	焼きうどん 小松菜のみそ汁 ウインナーと卵のオイスターソース オレンジ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり	ゆでうどん、油、米、 砂糖	豚肉(もも)、卵、 油揚げ、淡色みそ、 鶏もも肉、かつお節、 ウインナー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、 もやし、ピーマン、 しょうが、ごま、ごぼう、 オレンジ、えのきたけ	麦茶 クッキー
12	水	ごはん 春雨スープ 八宝菜 もやしのナムル	麦茶 スティックパン	ごま油、片栗粉、砂糖、 米、はるさめ、ごま、 コッペパン	豚肉(もも)、 うずら卵水煮缶	はくさい、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 黒きくらげ、しょうが、 にんにく、万能ねぎ、 ヤングコーン、もやし、 にら、こまつな	飲むヨーグルト
13	木	ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁 カラスカレイの野菜あんかけ ベーコンときのこのマヨ炒め	麦茶 フルーツボンチゼリー	油、片栗粉、米、砂糖、 マヨネーズ	油揚げ、米みそ、 ベーコン、 かれい	みかん缶、ほうれんそう、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しめじ、アスパラガス、 キャベツ、エリンギ	麦茶 せんべい
14	金	ロールパン トマトと水菜のスープ チキンカツ カニカマとポテトのサラダ	麦茶 ジャムとクリームチーズのカナッペ	油、小麦粉、ロールパン、 マヨネーズ、パン粉、 じゃがいも	卵、鶏もも肉、 かにかまぼこ	みずな、トマト、 たまねぎ、コーン(冷凍)、 きゅうり、いちご、 ジャム	麦茶 塩むすび
15	土						
16	日						
17	月	和風シーフードパスタ チンゲン菜と卵のスープ チキンと蒸し野菜のサラダ	麦茶 芋ようかん	スパゲティ、オリーブ油、 砂糖、じゃがいも、 ベーコン、 卵、鶏むね肉、 えび	たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、赤ピーマン、 にんにく、 粉かんでん、 にんじん、 チンゲンサイ、 カリフラワー	麦茶 卵ボーロ	
18	火	キーマカレー えのきたけワカメのスープ コールスローサラダ バナナヨーグルト	麦茶 お好み焼き	ながいも、油、砂糖、 米、マヨネーズ、 フレッシュドレッシング、 お好み焼き粉	豚肉(もも)、 ハム、干しいたげ、 かつお節、豚ひき肉、 牛ひき肉、 ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、 りんご、 ねぎ、 あおのり、 トマト缶、 バナナ、 にんにく、 にんじん、 なす、 たまねぎ、 しょうが、 カットわかめ、 えのきたけ	麦茶 マンナ
19	水	ごはん ほうれん草のポタージュ デミグラスハンバーグ ガーデンサラダ	麦茶 チーズクリームのマロンケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、 フレッシュドレッシング、 フライドポテト、 パン粉、 くり	卵、無塩バター、 豚ひき肉、 豆乳、生クリーム、 牛乳、牛ひき肉、 クリーム チーズ	レタス、 リーフレタス、 ほうれんそう、 たまねぎ、 コーン(冷凍)、 きゅうり	麦茶 せんべい
20	木	ハムたまごコッペサンド オニオンスープ チキンのトマト煮 アボカドとブロッコリーのサラダ	麦茶 みそ焼きおにぎり	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、 フレッシュドレッシング、 ごま、 コッペパン、 オリーブ油	卵、米みそ(淡色辛みそ)、 粉チーズ、 鶏もも肉、 ハム、 チーズ	マッシュルーム缶、 ホールトマト缶、 にんにく、 にんじん、 たまねぎ、 しょうが、 えのきたけ、 アボカド	麦茶 ヨーグルト
21	金	ごはん かぶのみそ汁 秋刀魚の塩焼き 海藻サラダ	麦茶 テータースティック	和風ドレッシング、 油、片栗粉、 米、 じゃがいも	油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 さんま	レタス、 めかぶわかめ、 パイン缶、 トマト、 たまねぎ、 きゅうり、 かぶ、 葉、 かぶ、 カットわかめ	麦茶 マンナ
22	土	ナポリタン フレッシュサラダ	麦茶 プリン	スパゲティ、砂糖、 フレッシュドレッシング、 オリーブ油	無塩バター、 粉チーズ、 牛乳、 ツナ水煮缶、 ウインナー、 ソーセージ	ピーマン、 にんじん、 たまねぎ、 にんにく、 きゅうり、 キャベツ	麦茶 クッキー
23	日						
24	月	ごはん 秋なすと卵のコンソメスープ ポークチャップ さつまいもとチーズのココロサラダ	オレンジジュース たこ焼き	小麦粉、油、片栗粉、 米、砂糖、 マヨネーズ、 さつまいも	たこ(ゆで)、 卵、 豚肉(肩ロース)、 チーズ、 かつお節	キャベツ、 ねぎ、 あおのり、 みずな、 にんにく、 にんじん、 なす、 たまねぎ、 しめじ、 きゅうり、 オレンジ果汁	麦茶 せんべい
25	火	舞茸の炊き込みごはん はんぺんのお吸い物 アジのパン粉焼き いんげんとちくわのごま和え	麦茶 いちごのジャムサンド	米、食パン、砂糖、 パン粉、 すりごま、 オリーブ油	油揚げ、 粉チーズ、 すりごま、 はんぺん、 ちくわ、 あじ	みつば、 まいたけ、 にんにく、 にんじん、 たまねぎ、 いんげん、 いちごジャム	牛乳
26	水	きつねうどん エビの天ぷらとれんこんの磯部揚げ 柿	麦茶 しらすと菜めしのおにぎり	油、米、砂糖、 ゆでうどん、 てんぷら粉、 ごま	油揚げ、 大正えび、 しらす干し	れんこん、 ねぎ、 にんじん、 たまねぎ、 かき、 あおのり	麦茶 ゼリー
27	木	食パン きのこたっぷりクリームシチュー 鶏の竜田揚げ甘酢ソース スパニッシュオムレツ	麦茶 フルーツヨーグルト	油、片栗粉、食パン、 砂糖、 じゃがいも	卵、粉チーズ、 豆乳、 鶏もも肉、 牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 ウインナー	赤ピーマン、 みかん缶、 マッシュルーム缶、 バナナ、 パイン缶、 にんにく、 にんじん、 たまねぎ、 しょうが、 しめじ、 エリンギ	麦茶 卵ボーロ
28	金	ごはん あおさのみそ汁 カレイの煮つけ 切干大根とツナのサラダ	麦茶 さつまいもパイ	米、砂糖、 さつまいも、 ごま油、 ごま	卵、 無塩バター、 米みそ、 ツナ水煮缶、 かれい	切り干しだいこん、 みかん缶、 にんじん、 たまねぎ、 しょうが、 コーン、 きゅうり、 えのきたけ、 あおさ	麦茶 マンナ
29	土	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	麦茶 ホットケーキ(ホイップ)	油、米、砂糖、 ホットケーキ粉、 フレッシュドレッシング	卵、 牛乳、 牛肉(肩)、 ホイップクリーム	マッシュルーム缶、 にんじん、 たまねぎ、 コーン(冷凍)、 きゅうり、 キャベツ	麦茶 クッキー
30	日						
31	月	おぼけチキンライス カラフルマセドワーヌスープ ミイラウインナー ハロウィンサラダ	アイスココア 手作りクッキー	米、小麦粉、砂糖、 ごまドレッシング	卵、 無塩バター、 鶏もも肉、 牛乳、 スライスチーズ、 ウインナー	赤ピーマン、 焼きのり、 黄ピーマン、 レタス、 にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 セロリ、 サニーレタス、 コーン缶、 きゅうり、 かぼちゃ	麦茶 せんべい

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	583 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	26.2 g	カルシウム	264 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.5 g