

10月きゅうしょく予定献立

令和6年9月25日 厚別西認定こども園

1日・15日(火) ごはん オニオンコンスープ (玉葱・コーン) 鶏肉のチーズ焼き キャベツごまツナ和え (キャベツ・人参・ホウレン草・ツナ) 果物 (バナナ) 牛乳 ごまマフィン	2日・16日(水) ふりかけごはん 味噌汁(小松菜・玉葱・えのき) たら味噌マヨドレ ごぼうと人参の含め煮 まあるいきゅうり 果物 (梨)	3日・17日(木) ごはん さつまいものカレー (豚肉・さつまいも・シメジ・玉葱・人参) 白菜コーンとえ (白菜・コーン・赤パプリカ) 果物 (パイナップル)	4日・18日(金) ごはん 石狩汁(鮭・玉葱・芋・大根・人参・長葱) 豚肉の生姜焼き (豚肉・生姜・万能葱) もやし中華和え (もやし・人参・水菜・いりごま) 果物 (柿) 牛乳 オレンジミルクケーキ
5日・19日(土) トマトツナスパゲティ (ツナ・玉葱・人参・ニンニク・パセリ) 小松菜しめじ炒め (小松菜・しめじ・人参) 果物 (パイナップル)	7日・21日(月) ごはん 味噌汁 (南瓜・長葱) 生揚げの酢豚風 (生揚げ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸) 胡瓜の醤油和え(胡瓜・ごま) トマト 果物 (梨)	8日・22日(火) ごはん 味噌汁 (大根・麩・もやし) 鶏肉きのこ煮 (鶏肉・玉葱・えのき・しめじ・にんにく) キャベツと人参のおかか和え (キャベツ・人参・水菜・糸かつお) 果物 (バナナ)	9日・23日(水) ごはん 味噌汁 (小松菜・フナ・椎茸) 鮭チャンチャン焼き (鮭・キャベツ・玉葱・人参・えのき) ブロッコリーマヨドレ和え (ブロッコリー・赤パプリカ・マヨドレ) 果物 (梨)
10日・24日(木) バターロール 白菜ミルクスープ (鶏肉・白菜・人参・コーン・牛乳・豆乳) 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参) 果物 (パイナップル)	11日(金) 歩こう遠足 鮭おにぎり 野菜スープ(キャベツ・玉葱・シメジ) 鶏肉照り焼き ブロッコリー醤油和え 星型人参の甘煮 トマト 果物 (オレンジ)	25日(金) ごはん 味噌汁(油揚げ・ホウレン草・エノキ) さば竜田揚げ 大根わかめ和え (大根・塩わかめ・人参・水菜) 果物 (柿)	12日・26日(土) 醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参・ほうれん草) 野菜の含め煮 (南瓜・人参・インゲン) 果物 (パイナップル)
28日(月) 誕生会 炊き込みごはん(人参・ごぼう・鶏肉・つきこんにゃく・干椎茸・ひじき・さやえんどう) 味噌汁 (キャベツ・えのき・水菜) チキンカツ 春雨サラダ (春雨・胡瓜・人参・コーン・もやし・ブロッコリー) 果物 (パイナップル)	29日(火) ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・人参・もやし) きれいなフライ 小松菜お浸し (小松菜・赤パプリカ・糸かつお) 果物 (梨)	30日(水) ごはん 味噌汁 (さつまいも・わかめ・長葱) すき焼き風煮(豚肉・焼き豆腐・しらたき・白菜・玉葱・人参・万能葱) もやしのナムル (もやし・ほうれん草・人参) 果物 (柿)	31日(木) ごはん 味噌汁 (白菜・人参・チンゲン菜) ほっけのカレー揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 (胡瓜・わかめ・人参) 果物 (オレンジ)
牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップ・キウイ・みかん缶)	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 まがりせんべい	牛乳 南瓜ドーナツ

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

食のウォッチング

「食欲の秋」がやってきました!



秋は、サンマ、さつまいも、柿、きのこ類等々・・・おいしくて新鮮な食べ物がいっぱいです。それぞれ「旬」の時期に栄養価が高くなります。さつまいもやきのこ類には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて免疫を高める働きをしてくれます。また、柿にはレモンやみかんの2倍近くのビタミンCが含まれており、風邪予防や疲労回復の効果があります。旬の食べ物を取り入れながら秋の味覚を味わい、元気な体を作りましょう。

～ 行楽の季節 ～お弁当づくりで気をつけるポイント!

- 朝に炊いたごはんを入れましょう。
食中毒を防ぐために前日に炊いたものではなく、当日の朝に炊いたごはんにしましょう。また、しっかりと冷ましてから蓋を閉じることも食中毒を防ぐポイントです。
- 食品は完全に火を通しましょう。
お肉や魚、卵などは完全に火を通さないといたみや食中毒の原因となるので完全に火を通しましょう。
- 食べきれぬぐらいの量にしましょう。
全体量はお子さんに合わせ、おにぎりは小さめにする等食べやすくなる工夫をしましょう。



～今月のメニューから～ 〈 鮭チャンチャン焼き 〉

〈 材料(大人2人分・幼児2人分) 〉 〈 作り方 〉

鮭・・・3切れ(1切れは半分に切っておく)

A { 酒・・・小さじ1強
塩・・・少々

キャベツ・・・100g

玉ねぎ・・・50g(1/4個)

人参・・・30g(3cm程度)

えのき・・・30g(1/3袋程度)

サラダ油・・・小さじ1

B { 砂糖・・・小さじ1強
みりん・・・小さじ1強
しょうゆ・・・少々
味噌・・・小さじ2

①鮭にAをふる。

②Bの調味料を合わせておく。

③キャベツ・玉ねぎ・えのきは2cm程度、人参は1cm程度の千切りに切る。

④フライパンにサラダ油をひき、①の鮭とその上に③の野菜をのせて蓋をして中火で蒸し焼きにする。

⑤鮭に火が通ったら合わせたBの調味料を回し入れ、様子をみながら味がしみ込むまで焼く。

