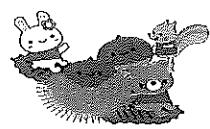
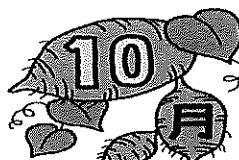


# きゅうしょくだより



R4.9.30(金)

認定こども園しふし幼稚園

さわやかな風が吹き、過ごしやすい秋の季節になってきました。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。また、匂の食材には栄養が豊富です。冬に向けて栄養を摂り、免疫力を高めて病気に負けない体を作りましょう。今月の給食には、栗・さつま芋・さんま・柿・みかん等、色々な秋の味覚を使用しています。たくさん体を動かし、お腹をすかせたら秋の味覚をいただきましょう。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、話題にし、心も体も豊かにする楽しい時間にしましょう。

## 芋掘りに行きます！



10月26日(水)

年長児 食育:芋掘りです！

5月に植えたさつまいもの苗が大きく育ちました。つるがぐんと伸び、葉っぱが茂り、いつでも収穫できる状態です。畑でお友だちから掘り起こしてもらいうのを待っています。

畑は黒土で、虫もいます。秋の自然にふれ、楽しく芋掘りをしたいと思いますので、汚れても良い長袖・長ズボンの私服・雨靴・手袋・芋を持ち帰るためのビニール袋(2枚重ねて持ち手をガムテープで巻いたもの)をご準備ください。

11月には年長児にアルミホイルで包んでもらい、焼き芋パーティーをし、全園児でいただきます♪



## おしらせ

10月11日(火)は遠足です！

全園児お弁当・水筒・おやつ持参です。よろしくお願ひします。

※2号・3号・新2号認定のお友だちは3時のおやつのみ提供となります。



### ☆さつま芋の甘煮☆

・さつま芋 250~300g 1cm幅くらいの輪切りに切る  
(10分程水にさらしてアク抜きをする)

・水 ... 1カップ程 (ひたひたになる程度)

・砂糖 ... 大さじ2

・みりん ... 大さじ2

・しょうゆ ... 大さじ1/2

①鍋にさつま芋をなるべく重ならないようにならべる

②水と調味料を加え、落し蓋をし中火～弱火でコトコト  
10～15分煮る。

(強火でぐつぐつ煮ると煮崩れるので気を付ける)

③さつま芋がやわらかくなり、煮汁が少なくなったら  
出来上がり。鍋をやさしくゆすり、残った煮汁を  
全体にからめて火をとめる。

※砂糖をはちみつに変えたり、バターを10g加えても  
おいしいです。ぜひ、作ってみてください。

### ～さつまいもの栄養～

①食物繊維とヤラビン

腸の蠕動(ぜんどう)運動を促進し、便をやわらかくする効果(緩下作用)があります。

②ビタミンC、ビタミンE

皮膚や血管の老化を防ぎ、美肌効果も期待できます。

③カリウム

高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。

④ビタミンB群

エネルギーの代謝が良くなり、太りにくくダイエット効果が期待されます。

◎栄養の多くは皮、または実と皮の間に  
多く含まれています。皮まで食べれる調理法で、無駄なく栄養を取り入れましょう。

日付	献立名	材料名			(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	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)	親子丼 きゅうりの酢の物 りんご 麦茶	米、砂糖	◎牛乳、卵、鶏肉、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、えのき、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ	
3 (月)	ごはん・すまし汁 和風ミートローフ かぼちゃのごまサラダ・麦茶	米、○米粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、○油、砂糖、焼ふ、ごま、油	◎牛乳、豚肉、牛肉、○牛乳、○脱脂粉乳、○うずら豆、牛乳、卵、無塩バター、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ミックスペシャブル、こまつな、しめじ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○米粉蒸しパン	
4 (火)	栗ごはん・みそ汁 いわしの梅煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 麦茶	米、じゃがいも、ゆでくり、砂糖、黒ごま	◎牛乳、いわし、○脱脂粉乳、凍り豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、しめじ、切干大根、葉ねぎ、干ししいたけ、こんぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ●シュガーラスク	
5 (水)	ミルクパン コーネスープ 和風スパゲティー みかん・牛乳	ミルクパン、○米、スパゲティー○さつまいも、オリーブ油、油、○黒ごま	◎牛乳、牛乳、鶏肉、無塩バター	みかん、たまねぎ、ほりんそう、しめじ、クリームコーン、えのきだけ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○芋ごはんのおにぎり	
6 (木)	ごはん・みそ汁 鶏肉の竜田揚げ もずく酢 麦茶	米、ながいも、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ	もずく、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●鉄分丸ボーロ	
7 (金)	ごはん・みそ汁 レバニラ炒め ポテトサラダ 麦茶	米、○ロールパン、じゃがいも、片栗粉、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	◎牛乳、豚レバー、○脱脂粉乳、米みそ、○卵、○無塩バター、油揚げ、ハム、赤みそ	にんじん、きゅうり、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、にら、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートブルー	
8 (土)	おにぎり けんちんうどん キャベツのツナ和え 麦茶	うどん、米、さといも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、黒ごま	鶏肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、◎牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ	
11 (火)	<b>全園児遠足</b> <b>お弁当・水筒・おやつ持参です</b>					◎牛乳 ●いちごのロールケーキ
12 (水)	パイナップルパン きのこのスープ えびグラタン かき・牛乳	パイナップルパン、○米、油、○砂糖	牛乳、◎牛乳、エビ、鶏肉、○鶏ひき肉、粉チーズ	かき、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、しめじ、にんじん、しいたけ、えのきだけ、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○そぼろおにぎり	

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)
		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	
13 (木)	ごはん・ポトフ ささみのサラダ バナナ 麦茶	米、じやがいも、○米粉、 ○さつまいも、○砂糖、ごま ドレッシング、○油、油	◎牛乳、鶏肉、○牛乳、ウ インナー、○脱脂粉乳、だ いす	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、しめじ、黄 ピーマン、セロリー	◎牛乳 ○ミルクココア ●さつま芋の米粉蒸しパ ン
14 (金)	ごはん 肉じやが ほうれん草のごま和え 麦茶	米、じやがいも、しらたき、ご ま、油、砂糖、○油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	もやし、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、いんげん	◎牛乳 ○ミルクココア ○グラノーラバー
15 (土)	カレーうどん 揚げ豆腐のふわふわ煮 バナナ	うどん、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、生揚げ、鶏肉、 卵、○脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、深ネギ、りんご、グリン ピース、干しこいたけ、みつ ば	◎牛乳 ○ミルクココア ●バニラケーキ
17 (月)	ごはん・かき玉汁 ぶりの照り焼き さつま芋の天ぷら 麦茶	米、さつまいも、○ロールバ ン、小麦粉、油、砂糖、片 栗粉	ぶり、○ホイップクリーム、 卵、○脱脂粉乳、◎牛乳	○みかん缶、こまつな、に んじん、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツサンド
18 (火)	もち麦ごはん・みそ汁 チキンカツ かぼちゃのそぼろあんかけ 麦茶	米、パン粉、小麦粉、押 麦、油、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、 卵、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじ ん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル
19 (水)	バターパン コンソメスープ ポークビーンズ オレンジ・牛乳	バターパン、○米、じやが いも、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉、だい す	オレンジ、トマトピューレー、 たまねぎ、かぼちゃ、ホー ルトマト缶詰、にんじん、し めじ、こまつな、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○ゆかりおにぎり
20 (木)	ごはん あおさ汁 さけときのこのみそ焼き 炒めなます・麦茶	米、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、さけ、○脱脂粉 乳、さつま揚げ、赤みそ	だいこん、しめじ、えのきだ け、にんじん、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き
21 (金)	ごはん・すまし汁 レバーのから揚げ プロッコリーの中華和え 麦茶	米、○白玉粉、片栗粉、 油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、豚レバー、○絹ご し豆腐、○ゆであずき缶、 木綿豆腐、○脱脂粉乳、か にかまぼこ	プロッコリー、にんじん、こま つな、えのきたけ、しょうが、 にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○白玉だんご
22 (土)	五目あんかけラーメン エビとポテトのサラダ なし 麦茶	ゆで中華めん、じやがいも、 マヨネーズ、ごま油、油、片 栗粉	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳、むきえび	なし、はくさい、にんじん、 たけのこ、コーン、葉ねぎ、 干しこいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●かりんとう
24 (月)	ごはん・みそ汁 さけの塩焼き 五目豆 みかん・麦茶	○さつまいも、米、じやがい も、板こんにゃく、○砂糖、 ○油、砂糖、○黒ごま	◎牛乳、さけ、だいす、○ 脱脂粉乳、みそ、油揚げ	みかん、にんじん、こまつ な、いんげん、葉ねぎ、こん ぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ○大学芋
25 (火)	三色どんぶり 具だくさんみそ汁 りんご 麦茶	米、さといも、砂糖、油、押 麦	◎牛乳、鶏肉、卵、○脱脂 粉乳、みそ、油揚げ	ほうれんそう、りんご、だい こん、にんじん、ねぎ、ごぼ う、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●どら焼き
26 (水)	ピザトースト 白菜とふわふわ卵スープ ヨーグルトあえ 牛乳	食パン、○米、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏 肉、○さけ、ハム、とろける チーズ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、パイン 缶、ピーマン、にんじん、 コーン、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○さけと青のりのおにぎ り
27 (木)	さといもごはん・みれ汁 さばの柚子風味焼き ゆでどうもろこし 麦茶	米、○食パン、さといも、○ グラニュー糖、○マーガリ ン、片栗粉、砂糖	さば、えびすり身、鶏肉、○ 脱脂粉乳、○牛乳	とうもろこし、しめじ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、みつ ば、ゆず果皮、しょうが、こ んぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ●シュガートースト
28 (金)	ごはん・もずくスープ 牛肉とれんこんの炒め煮 コンソメポテト 麦茶	米、じやが芋、○砂糖、○小 麦粉、油、砂糖、ごま油、ご ま	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉 乳、○生クリーム、○バ ター、○卵	○かぼちゃ、れんこん、もず く、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、えのきたけ、みつ ば、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートパンプキン
29 (土)	ちゃんぽんラーメン きゅうりとささ身のマヨネーズあえ パンゼリー 麦茶	ゆで中華めん、マヨネー ズ、油、ごま油、ごま	えび、○脱脂粉乳、豚肉、 鶏肉、○牛乳	パイン缶、キャベツ、きゅう り、もやし、にんじん、たま ねぎ、にんじん	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
31 (月)	きのこの炊き込みご飯・みそ汁 さばの塩焼き・枝豆の白和え パンキンパン 麦茶	○さつまいも、米、さとい も、砂糖、すりごま	◎牛乳、さば、木綿豆腐、 ○脱脂粉乳、鶏肉、みそ、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめ じ、えのきたけ、えだまめ、 しのいたけ、コーン、切り干し だいこん	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋

\*仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

\*午前のおやつは、たんぽぽ組以下の友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。

\*午後のおやつの●は市販のおやつになります。