



給食だより



実りの秋、食欲の秋、一年の中で一番食べ物のおいしいといわれる季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。旬の食材を織り交ぜながら、しっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

血液を

サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください。

27日(金)・誕生会

- ☆メニュー☆
- キーマライス・鮭マヨフライ
- フライドポテト
- スパゲティツナサラダ
- レタス・トマト
- パンプキンスープ
- みかん・ミニゼリー
- ☆おやつ☆
- 牛乳・いちごスペシャル

9月のメニューより「三色揚げ」を紹介します！

- 《材料》4人分
 むきエビ(すり身可)…100g
 ホールコーン…550g むき枝豆…50g
 さつまいも…100g 卵…1個
 小麦粉…適量 塩…適量 揚げ油…適量
- 《作り方》
 ①むきエビは分量外の片栗粉と酒を振り、もみ洗いで水で洗い流し、汚れや臭みをとっておく。
 ②さつまいもはサイコロ状に切って水にさらし、しばらくしてから水気をきっておく。
 ③全ての材料を混ぜ、スプーンで取りながら揚げる。
 生地のはりさは小麦粉の量で調整してください。

☆POINT☆
 入れる材料をアレンジしてもいいですね！
 すぐに揚がってきますので、揚げ始めは低温から入れると中まで火が通ります。但し、揚げすぎるとエビが硬くなるので注意してくださいね！



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
2 16 30	月 昆布煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	ごはん 牛乳 チーズ
3 17 31	火 魚のカレームニエル 香味漬け 豚汁	ミルク(牛乳) りんご おかき	ごはん ヨーグルト
4 18	水 えび入りクリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	ごはん 牛乳 ビスコ
5 19	木 揚げ魚とさつまいものベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 梨 クラッカー	ごはん 牛乳 せんべい
20	金 鶏のみそ焼き スパゲティツナサラダ すまし汁	牛乳 チーズおやき	ごはん 牛乳 バナナ
7 21	土 きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 カステラ	ごはん 牛乳 卵ボーロ
23	月 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトもち	ごはん 牛乳 チーズ
10	火 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	ミルク(牛乳) 柿 ビスケット	ごはん ヨーグルト
11 25	水 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
12 26	木 大豆とひじきの炒り煮 三色和え なすのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 卵ボーロ
13	金 ハンバーグ キャベツ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 ピーチケーキ	ごはん 牛乳 みかん
14 28	土 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 クッキー

※ 献立は変更になることもあります。
 ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。
 6日(金)は、お弁当の日になっています！！
 24日(火)は、芋掘りから弁の日になっています！！

