

2022年9月30日(金) 御幸南保育所 栄養士(坂東·村上)

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしいと言われている季節です。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とても重要 なことです。お家での普段の食事にも、さつまいもやきのこなど、旬の食材を取り入れてみて ください。



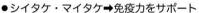
## ●手作りクッキーのお知らせ●

10月31日(月)のおやつである手作りクッキーは、毎年子どもたちが自分で型抜きを行っていましたが、コロナ感染拡大防止のため、中止にさせていただきます。従って、手作りクッキーのメニューは全て給食室で作ります。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



- ●エリンギ**→**食物繊維・ナイアシンが特に 豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富









## ★簡単メロンパンのレシピ★

<材料(1人分)>

•卵(Mサイズ) 5g

・グラニュー糖 1g・ホットケーキMIX 20g

・生クリーム 4g

・ケーキ用マーガリン 4g

・グラニュー糖(仕上げ用) 適量

く作り方>

- ①溶かしたケーキ用マーガリンに卵とグラニュー糖を入れ、泡 だて器で混ぜる。
- ②①に生クリームとホットケーキMIXを入れ、ゴムベラで混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。
- ③生地を食べやすい大きさに丸め、包丁の背などを使って、生地の 表面に格子状の型を付け、仕上げ用のグラニュー糖を生地の 上にふる。
- ④180℃に予熱したオーブンで約10分焼き、焼きあがったら取り 出して粗熱をとったら完成。



## 10月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	土		高野豆腐の卵とじ・キャベツの即席漬・オレンジ	
3	月	パン	鶏肉の照焼き・短冊サラダ・かぼちゃの甘煮・梨	乳酸菌入り寒天
4	火	ごはん	牛丼・キャベツの浸し・オレンジ	マーマレードケーキ
5	水	パン	きのこのスパゲティー・れんこんのごまマヨサラダ・バナナ	グレープゼリー
6	木	ごはん	五目煮・白菜の即席漬・りんご	大学芋
7	金	ごはん	魚の味噌焼き・茹キャベツ・ひじきの煮付・オレンジ	キャロットパンケーキ
8	<b>+</b>	$\setminus$	大豆のいそ煮・ほうれん草のごま和え・バナナ	
11	火	パン	ひじきのオムレツ・白菜の浸し・さつまいもの煮付・バナナ	チキンピラフ
12	水	ごはん	鶏肉とこんにゃくの煮付・大根の酢の物・茹ブロッコリー・りんご	和風ミルクプリン
13	木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き・野菜ソテー・かぼちゃの煮付・オレンジ	きなこ豆乳蒸しパン
14	金	パン	ハンバーグステーキきのこソースかけ・スパゲティサラダ・茹キャベツ・バナナ	簡単メロンパン
15	±		運 動 会	
17	月	ごはん	豚汁・納豆の磯和え・りんご	フルーツクリーム
18	火	パン	ホワイトシチュー・白菜とりんごのサラダ・バナナ	かぼちゃ団子
19	水	/	遠 足	フルーチェ(ピーチ)
20	木	パン	カレーうどん・ナムル・りんご	さつまいもきなこ
21	金	ごはん	おでん・茹ブロッコリー・オレンジ	グレープババロア
22	±		焼きそば・フライドポテト・バナナ	
24	月	ごはん	豚肉の生姜焼・茹キャベツ・切干大根の煮付・バナナ	あずきホイップサンド
25	火	ごはん	きのこご飯・鶏肉の竜田揚げ・コロコロサラダ・茹ブロッコリー・豆腐のすまし汁・オレンジ	ババロア(マロン)
26	水	ごはん	焼魚・キャベツの即席漬・かぼちゃの甘煮・バナナ	みかんゼリー
27	木	パン	鶏肉のチーズ焼き・人参の甘煮・茹ブロッコリー・オレンジ	ごぼうと鶏肉の炊き込み
28	金	ごはん	ムニエル・ごま酢和え・さつまいもの甘煮・バナナ	パンプキンパイ
29	土		肉じゃが・きゅうりと大根の即席漬・オレンジ	
31	月	ごはん	れんこんのドライカレー・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	手作りクッキー

- ※10月の献立のテーマは「秋の食材を味わおう」です。
- ※今月の旬の食材は、さつまいも・きのこ・ほうれん草・柿などです。
- ※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。
- ※15日(土)は運動会のため、給食はありません。







