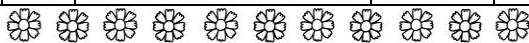


令和 2年		10月分 さくら保育園		献立表	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	豆腐ミートグラタン おかかあえ、みそ汁	ごはん	ウエハース	モンブラン 牛乳
2	金	凍り豆腐の卵とじ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	星型せんべい	バームクーヘン 牛乳
3	土	第 42 回運動会			
5 19	月	クリームシチュー、果物 ツナサラダ	ごはん	卵ボーロ	ごまラスク 牛乳
6 20	火	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき炒め、みそ汁	ごはん	ソフトクッキー	豆乳もち 牛乳
7 21	水	麻婆豆腐、わかめスープ 野菜のごまマヨネーズあえ 果物	ごはん	ソフトせんべい	ホットケーキ 牛乳
8 22	木	豚肉の梅みそ焼き レタスサラダ、オニオンスープ	ごはん	麩菓子	きなこ南瓜 牛乳
9 23	金	じゃがいもと鶏肉の煮物 シルバーサラダ、みそ汁	ごはん	卵ボーロ	マドレーヌ 牛乳
9	金	秋季遠足(3歳児以上)			
10 24	土	スパゲティボリタン、果物 チーズかまぼこ、牛乳	パスタ	ヨーグルト	ピサトースト ミルクココア
12 26	月	豚肉のママレード焼き ポテトサラダ、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい	もちもちチーズパン 牛乳
13 27	火	魚の西京焼、みそ汁 いり卵入り納豆	ごはん	ウエハース	お好み焼き 牛乳
14 28	水	鶏のごまから揚げ、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物	ごはん	ソフトビスケット	フレンチトースト 牛乳
29	木	お誕生日会	ごはん	ヨーグルト	ロールケーキ
15	木	キャッシュ、果物 里芋のそぼろ煮、みそ汁	ごはん	あられ	きなこ蒸しケーキ 牛乳
16 30	金	チーズカレー、だいこんサラダ 果物、ヨーグルト	ごはん	ソフトビスケット	クリームパン 牛乳
17 31	土	きつねうどん、ゆで卵 キャンディチーズ、牛乳、果物	うどん	ヨーグルト	ワッフル



区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10月 の 平均	528Kcal	21.5g	18.4g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月 の 平均	443Kcal	20.1g	20.1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

## 日ごとに秋も深まってまいりました。

### 収穫の秋

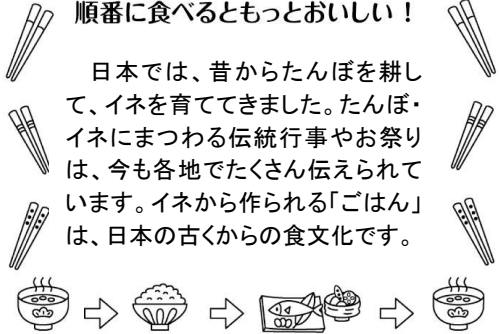
秋はおいしい食材がいっぱい！

いも類、果物、魚、きのこなど旬の食材には、栄養も豊富です。感謝をこめた「いただきます」のあいさつでいただきたいですね。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう。

## ごはんを食べてきた日本の文化

順番に食べるともっとおいしい！

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化です。



## 毎日の食事で元気な心と体 ～順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずと一緒に食べることで、そのどちらもおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を生み出してきました。

ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。まず、汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。

そしてごはん、おかずと箸を進めていくという、順番に味わってこそそのおいしい和食の食べ方を身につけたいものですね。



## さつまいもとごぼうの 甘辛焼き

### レシピ紹介



#### 【材料】(幼児1人分)

さつまいも 30g  
 ごぼう 20g  
 水 適量  
 片栗粉 2g  
 ごま油 3g  
 A { しょうゆ 4g  
     さとう 2g  
     みりん 2g  
     す 1g

#### 【作り方】

- ① さつまいも、ごぼうは皮をむき、さつまいもは1cm幅の半月切り、ごぼうは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 水を入れたボールに①を入れ、10分ほど浸す。
- ③ 水からとりだしたさつまいもとごぼうにたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、中火で中に火が通るまで焼く。
- ⑤ 中まで火が通ったら、Aを入れて中火で手早く絡め出上がり。  
 ※好みでごまをふると風味がよくなります。