

令和4年		10月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	土	きつねうどん、ゆで卵 牛乳、キャンディチーズ、果物	うどん	あられ	ジュース ツナサンド
3	月	厚焼き卵、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 あずき蒸しパン
4 18	火	鮭のちゃんちゃん焼、みそ汁 南瓜の甘煮	ごはん	揚げせんべい	牛乳 プリンアラモード
5 19	水	ささみスティックフライ、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 メープルラスク
6 20	木	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	卵ボーロ	牛乳 モンブラン
7 21	金	麻婆豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 バームクーヘン
8	土	第44回 運動会			
22	土	ミートスパゲティ 牛乳、キャンディチーズ、果物	スパゲティ	ウエハース	焼きおにぎり
24	月	さんまの蒲焼、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 豆乳もち
11 25	火	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 りんごのマフィン
12 26	水	炒り豆腐、みそ汁 じゃこのごま和え	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 アメリカンドック
13	木	たらのもみじ焼き、みそ汁 里芋のそぼろ煮、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 玄米フレーク菓子
27	木	お誕生日会(芋煮会)	ごはん	ゼリー	ヨーグルト せんべい
14 28	金	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ワッフル
15 29	土	みそうどん 牛乳、チーズかまぼこ、果物	うどん	ゼリー	クリームパン
17 31	月	豆乳クリームシチュー、 ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 チーズサンド



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10月の平均	504kcal	19.9g	17.6g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月の平均	414kcal	20.5g	18.8g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g

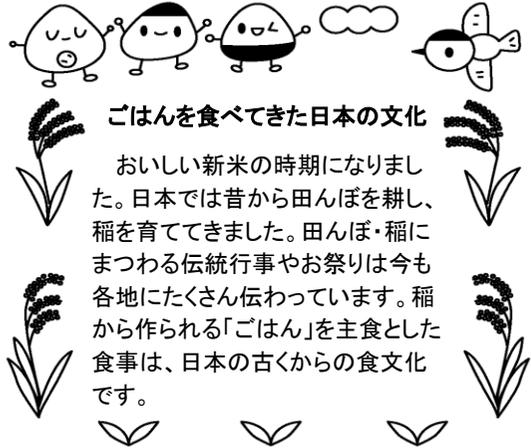
高く澄み渡る空に虫の声、季節はもうすっかり秋です



収穫の秋

いも類、果物、魚、きのこ…秋はおいしい食材がいっぱいです。食卓に並ぶ食べ物に関わったすべての人や自然の恵みに感謝を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、秋の味覚を堪能しましょう。

旬の食材には栄養も豊富。しっかり食べて、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

おいしい新米の時期になりました。日本では昔から田んぼを耕し、稲を育ててきました。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは今も各地にたくさん伝わっています。稲から作られる「ごはん」を主食とした食事は、日本の古くからの食文化です。

レシピ紹介

鮭のちゃんちゃん焼き

【材料】 幼児1人分

鮭	1/2切れ	みそ	5g
キャベツ	30g	さとう	0.5g
にんじん	5g	みりん	1g
もやし	10g	しょうゆ	1g
油	1g	バター	1g

※ほかの野菜やきのこでもおいしいですよ

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ②バター以外の調味料は合わせておく。
- ③アルミホイルに油を塗り、もやしと①を広げたら、鮭をのせ、②をかけ、最後にバターをのせたらホイルを閉じる。
- ④オーブントースターやグリルで10～15分程度焼く。

鮭は一年中食べられる魚ですが、9月～11月頃生まれた川に戻ってくる白鮭を「秋鮭」と呼びます。脂が少なくさっぱりしているので、油を使った料理と相性がよいです。

食べよう！いわき

秋はおいしい果物がいっぱい。太陽の光がたくさん降り注ぐいわき市で作られる、秋を代表する果物といえば『サンシャインいわき梨』ですね。

『サンシャインいわき梨』の主な品種は幸水(8月中旬～)、豊水(9月上旬～)、福島県のオリジナル品種:涼豊(りょうほう 9月下旬～)、新高(10月上旬～)の4種類。小川町にある選果場で、光センサーを使って甘さや大きさなどを選別され、安心・安全でおいしい梨が出荷されます。日本国内だけでなく、ベトナムなどの海外にも輸出され、たくさんの人に親しまれています。



いわき農産物マスコットキャラクター
「アグリ☆ファイブ」 なしボチ