



舟見ヶ丘保育園

食事だより

令和2年 10月号

9月の終わり頃に子どもたちがさつまいもを収穫しました。16日のお芋パーティーでは、収穫したさつまいもを使って豚汁をいただきます。豚汁の味噌は、2月にたいよう組さんが作った味噌を使用します。

夜、虫の音が聞こえ秋の訪れを感じる季節になりました。そして実りの秋は、食材がとっても豊富です。新米や、野菜、魚に果物など旬の食材がたくさんありますね。旬の食材を使い家族でクッキングしてみるのも楽しいですね。

食と健康のはなし

どうして?

子どもの好き嫌い

子どもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。苦味＝毒を含んでいる、酸味＝腐敗していると認識する本能があるためです。3歳頃から、食感や見た目など、個人の感性による好き嫌いが始まります。好き嫌いはむりに無くする必要はありませんが、出来れば好き嫌いを減らしたほうがストレスもなく食事を楽しめますね。子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理法で子どもの食体験を豊かにしていきましょう。



中秋の名月
今年10月1日です。秋は心地よい風が吹き、空も澄んで高く見えます。時には空を見上げ、きれいな月を眺めるのもいいですね。

スイートポテト【材料】13個分
さつまいも 600g
バター 50g 卵黄 1個分
砂糖 40g 生クリーム 30cc
【作り方】
さつまいもをふかして潰す。バター、砂糖、生クリームを混ぜ、形をつくる。上に卵黄を塗り、200℃のオーブンで20分焼く。

小松トマトのじゃこスパゲティ

【材料】家族4人分
スパゲティ 240g
トマト 1ヶ
小松菜 1束
ちりめんじゃこ 1パック(60g)
にんにく 1かけ
オリーブ油 大さじ2
塩 適宜

- ①にんにくはみじん切り、トマトは大きめの角切りに切る。
- ②小松菜を茹でて1~2cmの長さに切り、しっかり絞る。
- ③鍋に塩を入れてお湯を沸かし、スパゲティを茹でる。茹で上がった麺を冷水で洗い、少量のオリーブ油を和える。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、こんがりと色づいたところにちりめんじゃこを入れて炒める。
- ⑤ボールにスパゲティと全ての具材を入れ、塩とオリーブ油で味を調える。



10月10日 トマトの日

小松市は、北陸三県でのトマトの生産量第一位で、50年以上の歴史があります。そんな小松トマトはいろいろな料理にアレンジが出来ることからレシピコンテストなど数多くアレンジレシピが寄せられています。そこで今回は、アレンジレシピを参考に、園オリジナルのメニューを献立に取り入れました。お楽しみに!!



令和2年 10月 給食献立表

日	行事・お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食	以上児昼食栄養価	
					エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
1 (木)	英語教室	ごはん お茶 バナナ	ぎょうざ入りスープ チーズ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	牛乳 ビスケット	315kcal 12.4g	20.8g 2.1g
2 (金)		ごはん ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ トマトときゅうりのピクルス	牛乳 せんべい	179kcal 11.2g	10.2g 1.6g
3 (土)		ロールパン お茶 せんべい	味噌煮込みうどん ヨーグルト まめによるこぶ		289kcal 14.5g	7.7g 1.4g
4 (日)						
5 月	体操教室	カレーライス お茶 ポーロ	カレーシチュー コーンサラダ トマト	ヨーグルト	241kcal 7.4g	10.5g 1.4g
6 (火)		ごはん お茶 せんべい	ホイコーロー コールスローサラダ 青菜スープ	牛乳 ロールパン	206kcal 11.0g	13.5g 0.6g
7 (水)		ごはん お茶 バナナ	小松トマトのじゃこスパゲティ タンドリーチキン みそ汁	牛乳 豆乳もち	233kcal 12.7g	9.5g 1.5g
8 (木)	英語教室 うさぎ組遠足	ごはん お茶 ウエハース	手作りさつま揚げ 春雨サラダ みそ汁	ミルク せんべい	247kcal 9.7g	15.9g 1.5g
9 (金)	体操教室 布団持ち帰り	ごはん お茶 ポーロ	ポークビーンズ 大根サラダ バナナ	飲むヨーグルト クラッカー	290kcal 11.7g	12.4g 0.8g
10 (土)		ロールパン お茶 せんべい	いなり卵うどん 飲むヨーグルト 味付小魚		344kcal 18.7g	9.7g 2.3g
11 (日)						
12 (月)	体操教室	ゆかりごはん ヨーグルト	鶏の照り焼き 和風サラダ コーンかきたまスープ	飲むヨーグルト クラッカー	250kcal 12.6g	14.3g 2.3g
13 (火)		ごはん オレンジ	豆腐ハンバーグ みそ汁 じゃことトマトの甘酢和え	牛乳 ドーナツ	220kcal 14.0g	11.0g 1.7g
14 (水)	尿検査提出	ごはん 飲むヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 小松菜のしらすあえ トマト	ミルク クラッカー	213kcal 12.2g	11.4g 1.2g
15 (木)		ごはん 牛乳 りんご	魚のかば焼き 糸きりわかめサラダ みそ汁	ヨーグルト	275kcal 13.1g	16.0g 1.7g
16 (金)	お芋パーティー	ごまごはん お茶 チーズ	豚汁 春雨のごま酢あえ ウインナー	お茶 焼き芋	291kcal 10.3g	20.4g 1.8g
17 (土)		クロワッサン お茶 ポーロ	スパゲティイタリアン 野菜ジュース チーズ		348kcal 15.7g	9.5g 1.3g
18 (日)						
19 (月)	体操教室	ごはん お茶 ポーロ	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル りんご	牛乳 肉まん	229kcal 13.2g	11.6g 1.3g
20 (火)	絵画教室	ごはん お茶 バナナ	八宝菜 ひじきサラダ チーズ	牛乳 マカロニきなこ	235kcal 11.2g	14.6g 2.0g
21 (水)		ロールパン お茶 ビスケット	かぼちゃのシチュー トマト ブロッコリーと卵のサラダ	ヨーグルト	268kcal 11.0g	15.5g 1.5g
22 (木)	英語教室	ごはん お茶 せんべい	ひじき入り肉じゃが 塩もみ 揚げ大豆の小魚がらめ	牛乳 パームクーヘン	260kcal 12.5g	10.6g 0.9g
23 (金)	★誕生会 布団持ち帰り	五目ごはん ウエハース 飲むヨーグルト	五目ごはん 魚の立田揚げ わかめフレンチ 卵のすまし汁	石川県産 ルビーロマンゼリー	286kcal 16.8g	16.3g 2.3g
24 (土)		ロールパン お茶 せんべい	味噌ラーメン 野菜ジュース まめによるこぶ		286kcal 14.2g	6.0g 1.6g
25 (日)						
26 (月)	体操教室	ロールパン 飲むヨーグルト	にんじんのポタージュ 甘辛肉団子 バナナ	牛乳 せんべい	373kcal 9.5g	26.2g 1.7g
27 (火)		ごはん ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 サーターアンダギー	203kcal 13.1g	8.8g 1.5g
28 (水)		ごはん お茶 せんべい	江戸っ子煮 キャベツのごま味噌和え りんご	牛乳 クラッカー	246kcal 13.1g	11.1g 1.4g
29 (木)	英語教室	わかめごはん 牛乳 オレンジ	鶏肉のマーマレード煮 みそ汁 きゃべつのソテー	飲むヨーグルト クラッカー	267kcal 12.4g	1.37g 1.8g
30 (金)		ごはん お茶 柿	魚のチリソース ほうれん草の納豆あえ けんちん汁	ミルクココア ビスケット	285kcal 18.1g	16.3g 1.3g
31 (土)		ロールパン お茶 せんべい	焼きそば ヨーグルト 味付小魚		370kcal 18.0g	8.0g 1.1g

★23日誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう、ほし、にじ組)
※給食、間食内容は変更する場合があります。
スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。

※未満児は0.8割の値です。
(主食分は含まない値です)