

10月 きゅうしょくだより

清明保育園 給食室

朝晩が涼しくなり、秋の空気が漂っています。実りの秋がいよいよ到来です！
食べ過ぎには注意しつつ、さつまいもや栗、きのこ、新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう！

クッキング

今月のクッキングは ゆき組：豚肉の生姜焼き、ほし組：出汁の取り方、きりん組：ツナカレーライス、りす組：納豆のそぼろ和え、ひばり組：おかか和え

ゆき組

クッキングを重ねるたびに包丁の使い方が上達していくゆき組は、今回も人参と玉ねぎを同じ大きさに揃えて切っていました。豚肉と切った野菜を炒めて生姜を加えると、生姜の香りが立ち上り、ランチルームがいい匂いに包まれました。自分たちで仕上げた生姜焼き、いつも以上によく食べていました。



きりん組

じゃが芋の硬さに少し苦戦しながらも、バターナイフで一口大に切りました。人参は好きな形に型抜きをしました。湯気が上がるお鍋を前に、「美味しくなあれ！」の大合唱！最高の隠し味になり、きりん組のスペシャルカレーが出来上がりました！



でした！

ひばり組

人参、チンゲン菜、キャベツの3種類の野菜をちぎりました！前回のクッキングよりも食材に触れることに興味を示す子が多く、集中力もぐっと上がっているように感じました。チンゲン菜の葉っぱを見ると、「青虫さんの葉っぱと一緒に！」とお歌を歌って教えてくれました！



ほし組

今回は、いつものクッキングとは少し異なる出汁を味わうクッキングをしました。大きなだし昆布に触れたり加熱後の出汁がらをかじったり、昆布出汁、かつお昆布の合わせ出汁を試飲しました。あまり口にする事のない味に様々な反応を見せるほし組でした。和食の基本である出汁に触れることができたと思います。



りす組

自分たちで切った人参と納豆、鶏そぼろと色々な野菜を混ぜてそぼろ和えを作りました。バターナイフにも慣れてきた様子でした。人参を切り、納豆を混ぜる段階に入ると、納豆の匂いでいっぱいになり、「くっさーい！」と鼻をつまむ姿も見られました。混ぜると白くとろりと変化する納豆の様子にも興味津々！自分たちで作ったそぼろ和えに満足気でした。



10月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	予定量	363kcal	14.0g	10.9g	178mg	536mg	1.9g	208μgRE	0.19mg	0.24mg	20mg	1.0g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	200μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	予定量	518kcal	19.8g	15.5g	247mg	766mg	2.6g	295μgRE	0.26mg	0.34mg	29mg	1.5g	3.9g

9月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	実施量	378kcal	14.8g	11.8g	192mg	527mg	1.5g	181μgRE	0.18mg	0.27mg	14mg	1.2g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	225μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	実施量	539kcal	21.0g	16.8g	259mg	753mg	2.1g	259μgRE	0.25mg	0.37mg	19mg	1.7g	3.7g