

# 10月 きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室



まだまだ残暑が厳しいですが、これから実りの秋がやってきます。新米、さんま、きのこ、梨、柿、ぶどう、栗・・・。秋は食欲がアップします。季節の食材を楽しみながら、好き嫌いをなくすきっかけになるといいですね。

## ゆき組 豚じゃが

## 9月のクッキング

## ほし組 出汁



「硬い！硬い！」と苦戦しながらも、包丁でがんばって切ったじゃが芋と人参と玉ねぎ。豚肉と一緒に煮込むとほっくり柔らかい豚じゃがが完成しました。鍋いっぱい作りましたが、たくさん食べて空っぽになりました。



白湯、昆布だし、かつお昆布だし、塩入かつお昆布だしと段々とおいしく変化する味を楽しみました。

## きりん組 夏野菜カレー

## りす組 サラダ

## ひばり組 和えもの

柔らかくしたズッキーニと南瓜をバターナイフで切り、鍋に鶏肉、トマト、茄子と一緒に炒め、お湯を入れました。カレールウを緊張しながらも嬉しそうに、そうっと鍋に入れる姿が可愛らしかったです。

キャベツと蒸した人参を一口大の大きさに上手にちぎりました。蒸した鶏ささみ肉を小さく割り、サラダに混ぜました。人参とささみ肉の味見にご満悦のりす組でした。

小松菜をビリビリ、もやしをポキポキ、加熱して柔らかくした人参を折って小さくちぎりました。目の前で味付けした野菜をモリモリ食べました！



## 秋野菜を食べよう



夏の暑さに耐えて育った秋野菜はきのこ類と根菜類が目立ちます。秋野菜には体を温める効果や腸内環境を改善する効果があるので、夏に消耗した体力の回復とこれから迎える冬の寒さへの備えが期待できます。

秋野菜の最大の魅力は甘みと歯ごたえです。水分の少ない根菜類は加熱することで甘みが増すため、体の芯まで温まるスープや鍋料理に向いています。また、きのこ類やごぼう、れんこん、南瓜などはカラッと揚げた天ぷらもおすすめてです。実りの秋をおいしくいただきましょう。

### 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 <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	336kcal	13.2g	10.4g	184mg	492mg	1.4g	163μgRE	0.16mg	0.21mg	15mg	1.2g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	480kcal	18.9g	14.9g	248mg	701mg	1.9g	233μgRE	0.25mg	0.32mg	23mg	1.6g	3.4g

### 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 <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	348kcal	13.2g	10.0g	152mg	496mg	1.4g	154μgRE	0.19mg	0.24mg	17mg	1.2g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	495kcal	18.9g	14.3g	214mg	709mg	1.9g	218μgRE	0.28mg	0.33mg	23mg	1.6g	3.5g