



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



爽やかな秋空が広がって過ごしやすい季節となり、保育園にも「食欲の秋」がやって来ました。4月に比べると食べる量がぐんと増え、おかわりをする子も多くなりました。これからやってくる寒い冬に備え、たくさん食べて体力やエネルギーを蓄えましょう。



れんこんのはさみ揚げ

＜材料4人分＞

- れんこん 300g (15センチ程度)
- 鶏ひき肉 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) 250g
- すりおろし生姜 少々
- 大葉(粗みじん切り) 10枚
- みそ 大さじ1
- 顆粒和風だし 小さじ1/4
- みりん風 大さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ2/3
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

A

旬のれんこんを使った保育園でも大人気の一品です。れんこんのシャキシャキ感が最高です。

＜作り方＞

- ①れんこんは皮をむいて5ミリ幅に切って30枚くらい(偶数枚)とる。
- ②Aをボウルに入れ、よく練り混ぜる。
- ③れんこん2枚の間にAを挟み、れんこんの穴にAが詰まるようにくっつける。
- ④フライパンに揚げ油を1～2センチの高さに入れて180度まで熱し、片栗粉をまぶした③を両面きつね色になるまで揚げる。



ひよこ組

さつまい洗い

大きなさつまいをジャブジャブと洗いました。ずぶ濡れになっても気にもしないひよこ組です。



10月のクッキング

ひばり組

サラダ

えのきを細かく割いたりキャベツを小さくちぎったりと指先の力が強くなりました。



りす組

サラダ

バターナイフの切り方が上手になってきました。加熱した野菜をビニール袋の中に入れて味付けしました。



けんちん汁

ほし組

ポップコーン

ポップコーン

ゆき組

サラダ

白湯に昆布、かつお節、塩と順に足して味の飲み比べをしました。昆布出汁を飲んで洗った顔。鰹節を足すと良い匂いだけど、まだ微妙な顔。そこに塩を足すと「おいし～！」の声。出汁の相乗効果を学びました。



青のりで味付けしたよ!

ポップコーンパーティだ!

前回同様、4つのグループに分かれてサラダを作りました。はかりでの計量にも慣れ、グループごとに協力して自分たち好みの味つけのサラダが出来上がりました。



11月の予定献立栄養量

きりん組は急きょ芋掘りになったのでクッキングは中止になりました。11月は2度のクッキングを予定しています。お楽しみに!

		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	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	368kcal	13.5g	11.1g	173mg	521mg	1.5g	186μgRE	0.21mg	0.23mg	19mg	1.1g	2.8g
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	527kcal	19.6g	15.4g	247mg	744mg	2.2g	265μgRE	0.31mg	0.34mg	27mg	1.5g	4.0g



10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	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	379kcal	14.4g	11.6g	184mg	527mg	1.5g	168μgRE	0.19mg	0.23mg	18mg	1.2g	2.8g
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	543kcal	17.3g	16.5g	262mg	754mg	2.1g	238μgRE	0.28mg	0.34mg	27mg	1.7g	4.0g