

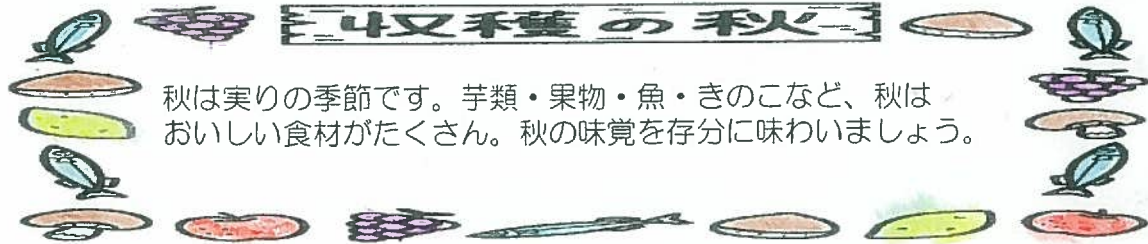


きゅうしょくだより

《 めかみね保育園 》



暑さも和らぎ食欲が増す季節となりました。今から山の幸・海の幸ともに豊富に出回ります。旬の素材を生かして手作りの料理を作り秋の味覚を味わいましょう。



秋は実りの季節です。芋類・果物・魚・きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。秋の味覚を存分に味わいましょう。

《 きのこサラダ 》

- しめじ 100g
- レタス 150g
- 人参 1/4本
- きゅうり 1本
- ツナ 1/2缶
- 玉ねぎ 1/2個

作り方

- ①しめじは短めに切り、湯がいておく
玉ねぎ・人参は千切りにし、湯がいておく
きゅうりは、輪切りにし、塩揉みしておく
レタスは食べやすい大きさに切り、水気を切っておく
- ②☆を混ぜ合わせる
- ③ボールに①を絞りながらいれ、②を入れ和える

- ☆砂糖 小さじ2
- ☆濃口醤油 大さじ2
- ☆酢 大さじ1
- ☆ゴマ油 小さじ1



きのこがおいしい季節



秋の味覚きのこには、食物繊維・ビタミンD・ビタミンB群ミネラルなど含んで栄養満点の食材です。香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。



- しいたけ・まいたけ 免疫力を高める働きがあります
- エリンギ 食物繊維が特に豊富
- えのきたけ ビタミンB群が豊富に含まれています
- きくらげ 鉄分・カルシウムが多く含まれている
- なめこ 胃の粘膜を守り消化吸収を助ける働きがある



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	金	野菜ナゲット ビーフン汁・くだもの	おかゆ つくねバーグ	牛乳 ウエハース	牛乳 おかずぱん	
2	土	きのこのクリームパスタ くだもの	パスタのクリーム煮 くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	
4	月	豚汁 ひじきとチーズのサラダ・ゼリー	おかゆ 里芋の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 小豆マフィン	
5	火	魚のレモンソース チリコンカン	おかゆ 魚の照り焼き	牛乳 チーズ	牛乳 フレンチトースト	
6	水	照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ・くだもの	おかゆ 煮魚	牛乳 野菜クッキー	牛乳 もっちりドーナツ	
7	木	魚のみそマヨ焼き けんちん汁	おかゆ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 ふかし芋	
8	金	酢豚 わかめスープ・くだもの	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 せんべい	牛乳かんてん クラッカー	
9	土	きつねうどん くだもの	うどん汁 くだもの	牛乳 かりんとう	牛乳 あんぱん	
11	月	マーボー豆腐 ラーメンサラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト	
12	火	魚のゴマみそ焼き すまし汁	おかゆ 魚のみそ煮	牛乳 りんご	牛乳 オールレーズン	
13	水	ハンバーグきのこソース コールスローサラダ・くだもの	おかゆ つくねバーグ	牛乳 せんべい	牛乳 どらやき	誕生会
14	木	カレー肉じゃが チョレギサラダ	おかゆ じゃがいもの煮物	牛乳 いりこ	牛乳 クロックムッシュ	
15	金	魚のおろし煮 田舎汁	おかゆ 魚のおろし煮	牛乳 ビスコ	牛乳 ねじりん棒	
16	土	焼きそば くだもの	麺のやわらか煮 くだもの	牛乳 ぼんせん	牛乳 バターパン	
18	月	呉汁 ちりめんなます・ゼリー	おかゆ じゃがいもの煮物	牛乳 チーズ	牛乳 くるくるソーセージ	
19	火	煮魚 さつま芋の和風サラダ	おかゆ 煮魚	牛乳 せんべい	牛乳 ツナマヨトースト	
20	水	じゃこカレー マカロニサラダ・くだもの	おかゆ マカロニスープ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ蒸しパン	総練習
21	木	ぎせい豆腐 なめこ汁	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 いりこ	牛乳 りんごのケーキ	
22	金	ギョロツケ かきたま汁	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	牛乳 小倉あえ	
23	土	肉うどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 玄米フレーク	牛乳 クッキー	
25	月	クリームシチュー ひじきの煮物・ゼリー	おかゆ 野菜のクリーム煮	牛乳 ビスケット	牛乳 ちんすこう	
26	火	すき焼き風煮 わかめの酢の物	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 ジャムサンド	
27	水	魚の照り焼き カラフルポテサラ	おかゆ 魚の照り焼き	牛乳 ビスコ	牛乳 抹茶蒸しパン	
28	木	松風焼き きのこの煮物・くだもの	おかゆ つくね団子スープ	牛乳 スティックぱん	牛乳 パウムクーヘン	
29	金	おかず付きお弁当の日		牛乳 動物カステラ	牛乳 プリン	うどんかい
30	土	和風スパゲティ くだもの	麺のやわらか煮 くだもの	牛乳 カル鉄クッキー	牛乳 塩パン	



総練習



うどんかい

