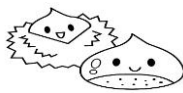


10月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
2	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
3	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの塩こうじ焼 かぼちゃ煮 なし	小豆蒸しパン 牛乳
4	木	ヨーグルト	ほうれん草クリームパスタ ビーンズサラダ かき	ごまトースト 牛乳
5	金	せんべい	ごはん 豚汁 切り干し大根煮カレー風味 オレンジ	きなこパイ 牛乳
6	土	クラッカー 牛乳	チキンライス わかめスープ バナナ	せんべい ジュース
7	日			
8	月		体育の日	
9	火	ゼリー	食パン チキンカツ キャベツサラダ バナナ 牛乳	ツナおにぎり お茶
10	水	ジュース	ごはん さばのカレー焼 昆布の煮物 なし	ゼリー クラッカー
11	木	ヨーグルト	うどん 干草焼 れんこん金平 かき	ジャムサンドパン 牛乳
12	金	せんべい	ごはん 鶏のねぎソース焼き 切り干しのマヨ和え オレンジ	スイートポテト 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
14	日			
15	月	せんべい	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨スープ りんご	さつまいもケーキ 牛乳
16	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
17	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの塩こうじ焼 かぼちゃ煮 なし	フライドポテト 牛乳
18	木	ヨーグルト	ほうれん草クリームパスタ ビーンズサラダ かき	フルーツボンチ 牛乳
19	金	せんべい	ごはん 味噌汁 切り干し大根煮 オレンジ	きなこ団子 お茶
20	土	クラッカー 牛乳	チキンライス わかめスープ バナナ	せんべい ジュース
21	日			
22	月	せんべい	ごはん 八宝菜 中華スープ りんご	大学芋 牛乳
23	火	ゼリー	食パン チキンカツ キャベツサラダ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
24	水	ジュース	きつねごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグきのこあんかけ なし	マドレーヌ 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん 干草焼 れんこん金平 かき	ツナチーズトースト 牛乳
26	金	せんべい	ごはん 鶏のねぎソース焼き 切り干しのマヨ和え オレンジ	カステラ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
28	日			
29	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 りんご	メロンパン 牛乳
30	火	ゼリー	食パン たらのチーズ焼き かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	昆布おにぎり お茶
31	水	ジュース	★ごはん 芋の子汁 ひじき煮 なし	パウムクーヘン 牛乳

★マークの日は以上児クラスの収穫祭です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩g
3歳以上児	662	23.5	20.6	1.9
3歳未満児	552	19.5	16.5	1.7

～食育活動～

10月18日(木) きじ組 ほうれん草クリーム作り
 10月22日(月) つる組 スープ作り
 10月31日(水) 以上児 収穫祭

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

- 《材料：大人4人分》
- ・豚小間切れ 200g
 - ・木綿豆腐 1/2丁
 - ・里芋 大4個
 - ・平こんにゃく 1/2枚
 - ・人参 中1/2本
 - ・ごぼう 1/4本
 - ・しめじ 1/2袋
 - ・大根 1/4本
 - ・白菜 1/8個
 - ・長ねぎ 1本
 - ・水 800ml
 - ・みそ 大さじ3
 - ・酒 小さじ1

《仙台芋煮の作り方》

- ①里芋は食べやすい大きさに切り、下茹でして水洗いする。平こんにゃくは手でちぎり、下茹でする。
- ②大根、人参はいちょう切りにし、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ごぼうはさがきにして水にさらし、水を入れた鍋で煮る。
- ④③に②と豚肉、酒を入れてアクを取りながら煮る。
- ⑤④に里芋、こんにゃくと食べやすい大きさに切った白菜を入れる
- ⑥里芋が柔らかくなったらみそ、さいの目に切った豆腐を入れ、仕上げに斜め切りにした長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

芋煮汁は、里芋の収穫時期である10月頃からよく作られます。仙台芋煮は豚肉を使用し、味噌で味付けをするのが特徴です。他にも白菜、ごぼう、大根、人参、豆腐、きのこなど多くの食材を使用して作られています。