



10月食事だより

令和3年10月1日
矢田野こども園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚成形にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



◎高野豆腐の照り焼き

大人には七味とうがらしをかけておつまみとしても Good!!

【作り方】

【材料】 作りやすい分量

- 高野豆腐…4個
- 万能ねぎ…1/2本
- しょうが…大さじ1
- A { しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 水……………100ml
- ごま油………大さじ1

- (1) 高野豆腐はお湯で戻し、水気をしぼる。6等分に切り、表面に小麦粉適量（分量外）をまぶす。
- (2) フライパンにごま油を入れて中火で熱し、高野豆腐を焼き全体に軽く焼き色がついたらAを加えてからめる。器に盛り、万能ねぎとしょうがを散らします。

高野豆腐はカルシウム、鉄が豊富で、骨の強化や貧血予防に◎！！



◎鶏とおさつの豆乳ごまみそなべ

【材料】（3～4人分） 秋の味覚をヘルシーなおうちごはんでたっぷりいただきます！！

- さつまいも…1本
- 鶏もも……………1枚
- 白菜……………1/8枚
- 豆乳……………1カップ
- みそ……………大さじ3
- すり白ごま…大さじ3



【作り方】

- (1) さつまいもは1cm幅の輪切り、鶏肉はひと口大のそぎ切り、白菜は4cm長さに切る。
- (2) なべに鶏肉を皮を下にして並べ、さつまいもを入れ、中火で鶏肉の皮に焼き色をつけ、さつまいもは両面焼く。
- (3) みそを入れてからめ、水3カップ、豆乳を注ぎ、さつまいもが煮えたら白菜を加え、再沸騰したらごまを加える。

さつまいもには抗酸化成分のビタミンA・C・Eやポリフェノールがたっぷりでストレス解消に効果があります。



◎小松菜とじゃこのポン酢あえ

これからの季節に冷え解消レシピ！！

【材料】（作りやすい分量）

- 小松菜……………4株
- ちりめんじゃこ…10g
- ポン酢しょうゆ…大さじ1
- ごま油……………小さじ1



【作り方】

- (1) 小松菜は食べやすい大きさに切る
- (2) フライパン中火で熱し、ごま油とじゃこを入れて軽く炒める。小松菜を加えて少し炒めてから火を止め、余熱でしんなりするまでまぜる。
- (3) あら熱がとれたら、ポン酢しょうゆを加えてまぜる。

小松菜は葉酸、βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などをまんべんなく含む優秀食材です。





日曜	0.1.2 歳児		全園児	0.1 歳児	2.3.4.5 歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1 金	お茶 ウエハース	ごはん	手作りさつま揚げ 春雨サラダ 味噌汁	お茶 せんべい		魚すり身 木綿豆腐 卵 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	ウエハース はるさめ 米 せんべい マヨネーズ	ねぎ キャベツ にんじん しめじ きゅうり りんご たまねぎ
2 土			ミニ運動会					
4 月	お茶 ポーロ	カレーライス	モザンビーク風カレー コーンサラダ りんご	牛乳 肉まん		鶏肉 ひよこめ 味噌 牛乳 ハム 肉まん	ポーロ パター マヨネーズ 米	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト缶 コーン缶 キャベツ きゅうり りんご
5 火	お茶 バナナ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 れんこんのソテー トマト	牛乳 ビスケット	ミルクココア ビスケット	豚肉 大豆 油揚げ ベーコン牛乳	米 ビスケット ひじき しらたき	バナナ にんじん ごぼう れんこん ピーマン トマト
6 水	お茶 せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ じゃこトマトの甘酢あえ 味噌汁	牛乳 せんべい		木綿豆腐 豚ひき肉 パン粉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 味噌	米 ごま油 じゃがいも せんべい クラッカー	たまねぎ トマト きゅうり
7 木	お茶 チーズ	ごはん	魚の甘酢ソース きゅうりの昆布あえ 青菜スープ	バナナ ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	チーズ 魚 絹豆腐 ヨーグルト 刻み昆布	米 片栗粉	きゅうり だいこん にんじん チンゲン菜 バナナ ねぎ にんにく しょうが フルーツミックス
8 金	お茶 ビスケット	ロールパン	豆乳シチュー とまとのうめ～パスタ バナナ	お茶 チーズ入りチヂミ		鶏もも肉 生クリーム 卵 ハム 豚ひき肉 チーズ	パン スパゲティ 小麦粉 ビスケット	たまねぎ にんじん チンゲン菜 トマト こまつな バナナ にはら
9 土	お茶 せんべい		パン 牛乳			牛乳	パン	
11 月	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい		豚肉 ハム 牛乳	ウエハース 米 マカロニ マヨネーズ せんべい	たまねぎ ピーマン しめじ きゅうり にんじん チンゲン菜
12 火	お茶 りんご	ゆかりごはん	魚のかば焼き さきりわかめサラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース	手作りプリン ウエハース	魚 牛乳 味噌	米 じゃがいも ウエハース片栗粉 米粉	りんご レタス きゅうり こねぎ にんじん みかん缶 えのき
13 水	お茶 せんべい	ごはん	鶏の唐揚げ きりぼしサラダ ポテトスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳もち	鶏むね肉 ベーコン 豆乳 きな粉 卵 牛乳	米 せんべい 片栗粉 じゃがいも ビスケット	切り干し大根 きゅうり にんにく にんじん ねぎ しょうが
14 木	お茶 ポーロ	パン	かぼちゃのシチュー トマト ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 クラッカー	ジョア クラッカー	食パン 鶏もも肉 生クリーム ハム 牛乳 ジョア 卵	ポーロ 食パン マヨネーズ クラッカー	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト
15 金	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	牛乳 ビスケット		木綿豆腐 豚ひき肉 ハム ヨーグルト 牛乳 味噌	米 ビスケット 片栗粉	ねぎ ピーマン にんじん もやし ほうれん草 バナナ
16 土			職員研修					
18 月	お茶 柿	ごはん	ひじき入り肉じゃが 大根サラダ トマト	牛乳 せんべい	牛乳 ミシュケ	豚肉 ツナ 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも マヨネーズ パター	にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり トマト 柿
19 火	お茶 ウエハース	ごまにぎり	ぎょうざ入りスープ じゃが芋のマヨ炒め りんご	牛乳 ビスケット		ぎょうざ 豚肉 鶏ひき肉 牛乳	ウエハース 米 ビスケット じゃがいも マヨネーズ	チンゲン菜 たけのこ ねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー りんご
20 水	リンゴジュース	チキンライス	ハロウィンチキンライス 甘辛肉団子 パンキンサラダ 卵のすまし汁	牛乳 せんべい	くだものセリー	鶏もも肉 肉団子 卵 ハム 牛乳 絹豆腐	りんごジュース 米 マヨネーズ くだものセリー	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり えのき みつば
21 木	お茶 ポーロ	ごはん	魚の味噌煮 ほうれん草の納豆あえ けんちん汁	牛乳 せんべい		魚 味噌 納豆 鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	ポーロ 米 せんべい	ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん ごぼう
22 金	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ ブロッコリーサラダ 味噌汁	牛乳 りんご	牛乳 りんご 味付小魚	鶏むね肉 卵 ハム 油あげ 味噌 牛乳 小魚	米 せんべい 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん かぼちゃたまねぎ りんご
23 土	お茶 ポーロ	スパゲティ	ミートスパゲティ 味付小魚 チーズ			合い挽き肉 ハム チーズ 小魚	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン
25 月	お茶 ポーロ	わかめごはん	鶏肉のマーメレード煮 キャベツのソテー 味噌汁	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	鶏むね ウィンナー 油揚げ 味噌 牛乳	ポーロ 米 パター さつまいも クラッカー	キャベツ にんじん たまねぎ えのき
26 火	お茶 ビスケット	ごはん	しょうが焼き さつまいもサラダ 味噌汁	ヨーグルト	ヨーグルト 味付小魚	豚肉 絹豆腐 味噌 小魚 ヨーグルト	ビスケット さつまいも 米 片栗粉 マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん にはら きゅうり レタス りんご
27 水	お茶 ウエハース	パン	ポークビーンズ キャベツのしらすあえ トマト	牛乳 さつまいもの あんかけ煮	牛乳 大学いも	豚肉 大豆 しらす干し 牛乳	パン ウエハース さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト
28 木	お茶 バナナ	ごはん	酢豚 にはら玉スープ アニマルチーズ	牛乳 ビスケット		豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 さつまいも ビスケット	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ バイン缶 ピーマン 干しいたけ バナナ しめじ にはら
29 金	お茶 せんべい	とろろ昆布 ごはん	筑前煮 パンサンスー 柿	牛乳 ハロウィンクッキー		鶏もも肉 ハム 卵 牛乳 かまぼこ	米 はるさめ 小麦粉 バター	ごぼう れんこん 干しいたけ たけのこ きゅうり にんじん 柿 かぼちゃ
30 土	お茶 ウエハース		パン 牛乳			牛乳	パン	



10月20日(水) お楽しみランチ
あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。
箸は忘れず持たせて下さい!!

