

平成25年

10月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>ありがとう かぼちゃをたくさん いただきました。 ありがとうごさいます。</p>	<p>1) ごはん さんまのさんしょう煮 小松菜の豚肉和え じゃが芋の煮玉 みそ汁 きな粉クッキー</p>	<p>2) 子どもパン (ほうれん草クサタ) 野菜サラダ 焼きかぼちゃ スーフ</p>	<p>3) 五目うどん さつまいもの天ぷら 白菜のこま和え フルーツ おにぎり</p>	<p>4) さつまいもごはん 魚の刺身焼き ひじきの煮玉 (ほうれん草おかわり) みそ汁 シヤムサント</p>	<p>5) おにぎり 豚汁 牛乳</p>
<p>7) ★ 牛丼 じゃが芋の空揚げ ナムル みそ汁</p>	<p>8) 栗ごはん 魚の塩焼き 冬瓜の揚げ煮 おひたし すまし汁</p>	<p>9) ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜のごまみそ和え かぼちゃの洋風煮 みそ汁</p>	<p>10) 焼きそば 厚揚げの甘辛煮 和風サラダ 中華スーフ</p>	<p>11) ごはん 魚のみそ煮 さつまいもりんごの重ね煮 磯和え みそ汁</p>	<p>12) 運動会</p>
<p>野菜入りむいっポン</p>	<p>もちもちチーズパン</p>	<p>フルーツヨーグルト</p>	<p>さつまいものから揚げ</p>	<p>かりんとう</p>	
<p>14) 保育の日</p>	<p>15) たく組公開給食 ごはん 年羽先のいわし煮 おかわりのミルク煮 ごま和え みそ汁 ふりかけ</p>	<p>16) 子どもパン ★ハンバーグ・キャベツ 温野菜 ほうれん草サラダ パンポンンスーフ</p>	<p>17) クリームスープ スパゲティ 野菜サラダ 人参グラッセ 蒸しかぼちゃ レズンスーン</p>	<p>18) ごはん 魚の和風ムニエル ビーンズサラダ おかわり すまし汁 ホトフ</p>	<p>19) 親子丼 フルーツ 牛乳</p>
<p>21) カレーライス ★カツカレー(外観) 湯豆腐 野菜サラダ フルーツ くまの食育</p>	<p>22) 焼き芋大会 ごはん 魚の天ぷら 切り干しの煮物 酢の物の みそ汁</p>	<p>23) ごはん 鶏南煮 さいものかき揚げ (ほうれん草和え) みそ汁</p>	<p>24) 弁当 </p>	<p>25) ごはん 魚の香味焼き 根菜の金平 おひたし かき玉汁 あらね</p>	<p>26) 研習会の為 お弁当が必ずあります ・10分 ・牛乳</p>
<p>28) ごはん ハタタ菜 さつまいものから揚げ おひたし 中華スーフ マカロニのあべ川</p>	<p>29) ごはん 魚の干物 あめの煮物 マカロニサラダ みそ汁</p>	<p>30) 子どもパン クリームチーズ じゃが芋のコンソメ煮 野菜サラダ</p>	<p>31) ★ 正油ラーメン 五目大豆 おひたし フルーツ</p>	<p>★ リクエストメニュー ・金運菜便(牛丼)・駒山餃子(カツカレー) ・同僚便(ハンバーグ) ※カレーは外で作り ・山崎現玉(正油ラーメン) 4時から6時まで送ります。お楽しみに!!</p>	

いもを知ろう!!

朝夕涼しくなり、秋の気配を感じる今日この頃です。秋はいも類がたくさん出回る季節です。いも類は子どもが好きな食べ物とです。ニンジン、じゃがいも、さつまいも、さいもの特徴をこ紹介します。

じゃがいも

- ・オランダ人がジャワ島のジャカルタ経由で持ち込んだと言われている。そのため、ジャガタライスと呼ばれる。「じゃがいも」の名前が生まれた。
- ・馬につける鈴に似ていることから「馬鈴薯」とも呼ばれる。
- ・じゃがいもは、空気に触れると酸化するので皮をむいたら水につける。
- ・芽や光を受けて緑色になった部分には、苦味のある毒素のソラニンが含まれているので、調理するときは除去する。
- ・味が淡白で、飽きがこない。常食で、肉じゃが、クロック、サラダなど和風、洋風さまざまな料理に適している。

さつまいも

- ・コロンブスの航海により、17世紀初めに薩摩(今の鹿児島)に伝わり、「さつまいも」になった。
- ・いもの中で唯一甘いがあるため、「甘藷」とも呼ばれる。
- ・身入れも丸いほどよく、やせた土地でも不順な気候でも育つ。さつまいもは飢饉の時代、戦時中重要な食料作物である。
- ・柑橘類(みかん)と同じくβカロテンの量が多い。腸の働きを助える食物繊維が含まれる。
- ・ゆでると加熱する調理法は甘みが増すため、焼きいも、ふかしいもがおいしくなる。

さいも

- ・日本には米よりも古く縄文時代に伝わったと言われている。
- ・じゃがいも、さつまいもが日本に伝わるまでは、いもと言えは「さいも」で、万葉集などの古書にも現れている。
- ・葉見いもからたくさんの子いもができる。昔から子ども栄養や豊作を願う行事に使われている。
- ・ぬめりか特徴で、消化促進、腸蠕動予防などの効果がある。
- ・皮膚に角質をアツク成分によってかゆくするので、塩もみか、ゆでこぼし。
- ・アレルギー反応を誘発する物質を含むので、離乳食には不向きである。

今月もたくさんのおいも料理を給食、おやつで作り、ご家庭でも秋の味覚をたくさん使った料理を作ってください。また、10月にさつまいもを使って一緒に作り、おやつ作りをさつまいもは「いも」ですか? さつまいもは「いも」に満ちた食べ物としたいと思います。後日、いも料理レシピを玄関に置いておきますので、ご利用ください。