



きゅうしょくだより

令和5年10月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
02	月	ご飯、八宝菜、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、ぶどうババロア
03	火	ご飯、魚のみそ煮、昆布和え、豆腐のすまし汁	いりこ、牛乳、お菓子
04	水	ご飯、肉豆腐、みそけんちん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、黒糖もち
05	木	ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、青菜のスープ	いりこ、牛乳、お菓子
06	金	カレーライス、フレンチサラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
07	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
09	月	◆ スポーツの日 ◆	
10	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、とうがんスープ	いりこ、牛乳、フルーチェ(未)、お菓子
11	水	※秋の遠足(お弁当、水筒を持って来てください)	りんごジュース、ステックパン
12	木	ご飯、親子煮、ひじきのごまマヨサラダ	いりこ、牛乳、お菓子
13	金	ご飯、筑前煮、うどん汁、りんご	いりこ、牛乳、おぐらケーキ
14	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
16	月	ご飯、酢豚風煮、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
17	火	ご飯、ちくわの磯辺揚げ、切り干し大根の煮物、きのこのみそ汁	いりこ、牛乳、チーズ(未)、お菓子
18	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子
19	木	ご飯、ちくさ焼き、ゆかり和え、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、ホットドック、さくら(ウインナーパン)
20	金	ゆかりご飯、クリームシチュー、パンサンデー、りんご	いりこ、牛乳、マカロニアべかわ
21	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
23	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
24	火	ご飯、魚の幽庵焼き、三色なます、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、麩のラスク
25	水	ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
26	木	ご飯、チーズオムレツ、三色サラダ、ミネストローネ	いりこ、牛乳、お菓子
27	金	わかめご飯、鶏肉の竜田揚げ、かぼちゃサラダ、野菜スープ、野菜スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ
28	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
30	月	ご飯、肉団子と春雨のスープ、キャベツのサラダ、バナナ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
31	火	ご飯、魚のもみじ焼き、なめたけ和え、ほうとう汁	いりこ、牛乳、お菓子

★ 秋を代表する魚 ★

買い物の時などに、丸ごと一尾や切り身の魚を見かけることもあるかと思います。

代表的な秋の魚

さけ



(栄養+食べ方)

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

さば



(栄養+食べ方)

DHA や EPA などの体によい脂質が豊富に含まれています。鉄やビタミンB12なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばずしなどがあります。

さんま



(栄養+食べ方)

DHA や EPA などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊きこみごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。



かつお

(栄養+食べ方)

たんぱく質が豊富に含まれています。秋にとれる戻りかつおには、EPAも豊富で、血合いには鉄やビタミン B12 が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。

可愛保育園の、毎週火曜日の魚の日には、大半商店さんから、美味しい魚が届いて、給食に使っています。