

	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1 土	おたのしみ袋	牛乳 あられ	ビスケット	235	2.5	5.7	44.1	0.3
3 月	かき揚げ わかめの酢の物 巨峰 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ビスケット	せんべい	419	8.4	15.8	60.3	1.2
4 火	他人井 れんこんと竹輪のきんぴら	お茶 五平餅	カステラ	409	14.3	8.7	69	1.4
5 水	ハムコロケ 豚キャベツ味噌炒め 麦とろ麺汁	プリン	スティックパン	625	22.4	23.5	83.3	2.5
6 木	赤魚煮 スパナポリタン 小松菜スープ	スキム フランスパンの ジャムのせ	バナナ	419	16.9	4.6	78.2	1.2
7 金	ドライカレー 中華もやしサラダ	スキム あられ	かりんとう	420	14.3	11.2	68.4	1
8 土	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 あられ	せんべい	416	8	14.1	66.2	1.8
11 火	五目うどん 野菜サラダ ゼリー	スキム ホットケーキ	くろ棒	442	17.1	15.5	52.3	0.6
12 水	揚げ鶏とさつまいもの甘酢和え ひじき煮 ラーメン汁	ヨーグルト	りんご	383	15.9	8.2	65.6	0.9
13 木	白身の天ぷら ピーフンサラダ 豚汁	スキム パイ菓子	ビスケット	486	19.8	23	52.8	1
14 金	きのこご飯 酢豚 法菜とさつまいものごま和え わ かめスープ	牛乳 マカロニ安倍川	ウエハース	440	14.9	15.4	63.3	1.8
15 土	牛丼 酢の物 梨	牛乳 あられ	野菜チップ	415	10.7	14.9	62.6	0.4
17 月	チキンカツ れんこんの梅肉和え クリームシチュー	お茶 里芋おはぎ	クラッカー	454	18.6	13	67.1	0.8
18 火	天井 マカロニサラダ	スキム みたらし団子	麩菓子	507	14.4	17.4	76	1.1
19 水	切り干し煮 ミニ串 春雨の酢の物 うどん汁	マスカットゼリー	梨	484	14.4	15.9	71.7	113
20 木	鯖の味噌煮 カップ蒸し 豆乳汁	牛乳 ワッフル	あられ	443	21.3	14.3	60.4	1.8
21 金	副食バイキング 4品から選びます 青りんごゼリー	スキム ビスケット	メロン	449	13.3	19.8	56	0.9
22 土	おにぎり 天ぷら 味噌汁	牛乳 あられ	かりんとう	214	4.1	5.9	37.4	1.4
24 月	肉じゃが煮 三色なます 麦とろ麺汁	お茶 焼きおにぎり	みかん	527	18.5	15.1	85.5	1.9
25 火	芋ご飯 鶏のから揚げ フルーツサラダ 味噌汁	牛乳 パイ菓子	くろ棒	503	13.2	19.6	71.6	1.4
26 水	おでん 豚しゃぶサラダ	バナナ	ビスケット	564	27.7	18.9	84.5	2.4
27 木	鮭の照り焼き 大根サラダ 山形名物芋煮	お茶 スイートポテト	一口カステラ	405	19.8	14	50.8	1.1
28 金	カレーライス ツナサラダ	牛乳 あられ	せんべい	455	12.6	16.2	71.2	1.8
29 土	焼きそば サラダ スープ	牛乳 クラッカー	せんべい	257	9.7	7.7	42.2	0.4
31 月	揚げ鶏の甘酢あん和え マセドアンサラダ 清まし汁	お茶 いなり寿司	みかん	490	18.7	22	56.1	1.1

～スポーツの秋と朝ごはんのイイ関係～

暑さ寒さも彼岸まで。爽やかな天気が続きます。園児たちは体をいっぱい動かして遊んでいます。季節の変わり目で体調をくずす子もいます。元気に過ごすために、バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べましょう。
今流行りのたんぱく質だけの朝食やオートミールだけの朝食では、腸内細菌のバランスがくずれて運動の成果が出にくくなるなど、いろいろな悪影響があります。朝食で、ご飯と一緒にたんぱく質を摂ると体温上昇の効果も加わって朝からはつらつと活動できます。スポーツの秋、ぜひ一度朝食の内容を振り返ってみてください！

新メニュー「山形名物芋煮」

園長先生が生まれた山形県の秋の風物詩は「芋煮会」。アウトドアで大鍋を囲みます。里芋以外の具や味付けは地域によって異なります。牛肉、ネギ、こんにゃくを加えて砂糖と醤油で味付けすると子どもも食べやすいですね。シメはカレールーを足して「カレーうどん」。福井にも美味しい里芋がありますから、ぜひお試しあれ。



カツ・ナゲット・ウインナー・卵に加え、色とりどりの野菜を用意しました。今が旬のかぼちゃや秋ナスは揚げ物にするより一層美味しいですね

～ 9月カレートッピングバイキングの様子 ～



何個選ぶといいか、数を数えながら選んでいる様子が見られました！



＜スイートポテト＞

さつまいも 400g(皮なし) 有塩バター 30g
上白糖 60g 牛乳 60cc 卵黄 1個
卵黄 少々(つや出し用)



- ① 芋の皮をむき厚めの輪切りにして、水にさらしたら、さつまいもをゆでます。
- ② さつまいもが熱いうちに細かくつぶします。
- ③ バターを入れ良く練り、さらに牛乳、砂糖を加え、弱火にかけます。芋がもったりするまで良く練り火を止めます。
- ⑤ 粗熱をとり、卵黄を加え良く混ぜます
- ⑥ 5の形を整え、天板に並べ、表面につや出しのための卵黄をぬります。
- ⑦ 180度に予熱しておいたオーブンにいれ20分焼きます。