

# 給食だより 令和2年度 10月号 同胞保育園

朝晩はだいぶ涼しくなり、寝苦しい夜も少なくなってきました。寝ている間も、エネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。また体温がなかなか上がらず、ボーっとした感じが続いて体がすっきりとしません。元気な一日のために、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう。

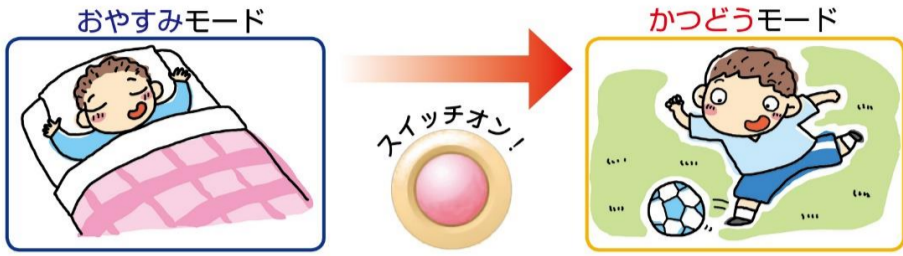


食育アンケートでレシピ紹介のリクエストがありましたので、今回は「レバーかりんとう」を掲載します！レバーは鉄分を補給できて、貧血の予防になります。

- ～豚レバーかりんとう～（1人分）
- 豚バ ・・・40g
  - 生姜・・・2g
  - 牛乳・・・5g
  - 小麦粉・・・3g
  - 片栗粉・・・3g
  - 揚げ油・・・適宜
  - 濃口醤油・・・1cc
  - 薄口醤油・・・1cc
  - 砂糖・・・1g
  - 白胡麻・・・少々
- ①豚バ-を小さくすりつぶす。
  - ②おろし生姜と牛乳に30分以上漬けこみ、臭みをとる。
  - ③流水で洗い、水気をとる。
  - ④小麦粉・片栗粉を付けて揚げる。
  - ⑤濃口、薄口醤油、砂糖を火にかける。
  - ⑥バ-と調味料をあえて、胡麻をふり出来上がり。



## 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！



### 3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！



**窒息事故に注意！！** 先日、東京の幼稚園にて、ぶどうによる窒息事故がありました。ぶどうやミニトマトなどツルっと飲み込みやすいものは窒息のリスクがありますので、ご家庭でも十分ご注意ください。



お知らせ  
10月22日は生活発表会のため、愛情弁当になります。  
10月27日は誕生会のため、白ごはんは入りません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 木	チキンピーンズ とりにく にんじん じゃがいも だいず ミックスピーンズ たまねぎ トマト	牛乳 ★ふくれ菓子	17 土	ミートスパゲティ ぶたにく きゅうにく たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース	牛乳
2 金	味噌汁 あつあげ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	★おにぎり	19 月	コンソメスープ キャベツ しいたけ バーツ もやし たら	ゼリー パイ
3 土	白身魚のピカタ 人参の土佐酢和え しろみさかな たまご チーズ にんじん もやし ｺｰﾝ キャベツ ブロッコリー	★おにぎり	20 火	ハヤシライス ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム	牛乳 ★青のりポテト
5 月	もずくスープ もずく とうふ にんじん たまねぎ ねぎ	★ごまクッキー	21 水	ミモザサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ハム たまご	★いちご ヨーグルト
6 火	焼きそば めん ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	★ごまクッキー	22 木	タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ とりにく ヨーグルト きりほしだいこん こまつな にんじん ｺｰﾝ	愛情弁当
7 水	味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ わかめ はねぎ	★お好み焼き	23 金	えびかつ こんこんサラダ えびかつ ごぼう だいこん にんじん もやし カニカマ	★スイーツポテト
8 木	大豆入りマーボー丼 だいず ぶたにく たまねぎ にんじん とうふ しいたけ グリンピース	★おにぎり	24 土	もじもじスープ マカロニ たまねぎ マッシュルーム パセリ	★たご焼き
9 金	冷しゃぶ風サラダ ぶたにく きゅうり にんじん レタス たまご	★おにぎり	26 月	豚丼 ぶたにく たまねぎ にんじん たまご なたと グリンピース	★たご焼き
10 土	肉じゃが ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	★おにぎり	27 火	カミカミサラダ さつまいも えだまめ ｺｰﾝ いらこ にんじん	★おにぎり
11 日	あおさのすまし汁 あおさ とうふ えのき	★おにぎり	28 水	お誕生会 炊き込みご飯・肉団子の甘辛煮・エビフライ ｺｰﾝサラダ・わかめスープ・果物	★手作りプリン
12 月	鯖の竜田揚げ 中華風サラダ さば もやし きゅうり にんじん キャベツ	★おにぎり	29 木	鯖のごま照り焼き もやしのさっぱり和え さば ごま もやし にんじん きゅうり ｺｰﾝ キャベツ	★手作りプリン
13 火	味噌汁 だいこん たまねぎ にんじん はねぎ しめじ	★おにぎり	30 金	すまし汁 たまごとうふ ほうれんそう だいこん しいたけ みつば	★かぼちゃケーキ
14 水	クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム ｺｰﾝ	★おにぎり	31 土	わかめうどん わかめ たまご にんじん たまねぎ さつまいも	★おにぎり
15 木	野菜サラダ キャベツ にんじん きゅうり トマト ハム	★おにぎり		がね天 さつまいも かぼちゃ ごぼう にんじん	
16 金	レバーかりんとう ブロッコリーのツナ和え レバー ブロッコリー ツナ にんじん きゅうり	★おにぎり			
	すまし汁 とうふ だいこん たまねぎ わかめ ねぎ	★おにぎり			
	海鮮ちゃんぽん めん ぶたにく えび たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	★おにぎり			
	シューマイ しゅうまい	★おにぎり			
	しらす入り親子丼 とりにく しらす たまご たまねぎ にんじん しいたけ みつば	★おにぎり			
	ごぼうサラダ ごぼう きゅうり にんじん ｺｰﾝ ツナ	★おにぎり			
	鶏の照り焼き 白和え とりにく とうふ ひじき にんじん ほうれんそう ｺｰﾝ	★おにぎり			
	味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのき たら	★おにぎり			
	鮭の味噌漬け焼き ほうれん草のソテー さけ ほうれんそう にんじん ｸﾞﾘﾝﾈｰ ｺｰﾝ たまねぎ	★おにぎり			
	かきたま汁 たまご たまねぎ しいたけ みつば	★おにぎり			
	南瓜ひき肉フライ もやしのナムル かぼちゃフライ もやし にんじん きゅうり きくらげ	★おにぎり			
	じゃがいもと麦のスープ じゃがいも たまねぎ にんじん おしむぎ パセリ	★おにぎり			
	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん さといも さやいんげん	★おにぎり			
	かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ	★おにぎり			

