



のきゅうしょくこんだて



令和5年 10月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土	
2 油淋鶏 ツナサラダ 中華スープ 牛乳・野菜クラッカー	3 煮魚 ゴマ酢和え もずく汁 バナナ	4 松風焼き 蓮根サラダ 豚汁 牛乳・揚げパン	5 味噌ラーメン 和風サラダ 果物(梨) ツナと昆布のおにぎり	6 鱈フライ マカロニサラダ 味噌汁(切干大根) 牛乳・オレンジ寒天	7 秋野菜カレー 人参サラダ かりんとう	
9 < 体育の日 > 	10 鮭のムニエル ポパイサラダ 味噌汁(きのこ) 栗ご飯	11 鶏肉と大豆の煮物 タイピーエン 果物(梨) 牛乳・ホットケーキ	12 ほうれん草とベーコンの 和風スパゲティー ミネストローネ 手作りふりかけ 牛乳・アップルパイ	13 つみいれ汁 土佐和え 栄養納豆 ふかし芋	14 ハヤシライス 海藻サラダ カステラ	
16 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(みかん) 牛乳・ラスク	17 魚ロツケ ハンサンスー さつま汁 お好み焼き	18 五目厚焼き卵 蓮根きんぴら 味噌汁(小松菜) 牛乳・バナナ	19 けんちんうどん カミカミサラダ 佃煮 ゆかりおにぎり	20 根菜の胡麻味噌煮 すまし汁(白菜) ちりめん納豆 牛乳・スコーン	21 豚じゃが ひじき煮 ビスケット	
23 団子汁 カリカリしらすのサラダ ゴマ納豆 牛乳・ジャムサンド	24 鯖の塩焼き ひじきの酢の物 すまし汁(豆腐) バナナ	25 みそおでん 春雨マヨサラダ 果物(みかん) 牛乳・フライドポテト	26 焼きビーフン ニラ玉スープ 鶏そぼろ わかめおにぎり	27 鯖の竜田揚げ ごぼうサラダ 味噌汁(麩) 牛乳・あべかわマカロニ	28 < 秋の遠足 > 	
30 すきやき ポテトサラダ 果物(梨) 牛乳・コーンフレーク	31 豆腐ハンバーグ マゼドアンサラダ 味噌汁(南瓜) 牛乳・スイートポテト	※材料購入の都、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。				

アップルパイ

レシピ紹介♪

<材料>

- りんご 200g
- 砂糖 12g
- レーズン 20g
- 餃子の皮 10枚
- 油 適量

<作り方>

- りんごは皮をむき、5mmの角切りにし、砂糖をまぶして火にかける。
- 水に戻したレーズンを①に入れる。
- ①と②を混ぜたら、餃子の皮に包む。
- 170～180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

やけどに気を付けてくださいね

クリ

秋を感じる食材の一つ、クリ。縄文時代の遺跡からも見つかるなど、昔から食べられてきた木の実です。このクリ、どこが食用とされているのか知っていますか？

選択肢 ①皮 ②実 ③種

イガは皮、鬼皮と呼ばれる固い部分が実に当たり、普段口にするのは種の部分です。

うれしい栄養

エネルギーのもととなる**炭水化物**、むくみ防止効果のある**カリウム**、赤血球を作るのに欠かせない**葉酸**、免疫力を高める**ビタミンC**、便通をよくする**食物繊維**…と、クリには栄養が詰まっています。

新しいメニュー♪

1日の野菜クラッカーは、ほうれん草や人参が入ったクラッカーを作ります。

10日は、八女産の栗を使って栗ご飯にして、秋の味覚を堪能したいと思います。