

10月の南沢立 & 給食だより

平成28年9月30日発行
上尾保育園

曜日	食曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	しそもみじ玉菜 筑前煮 豆目なます 青菜の味噌汁・イリコ	マロンパン ポテトサラダ カニカマスープ イリコ	ゴマ塩玉菜 ナスの甘辛炒め 切干大根の塩辛煮物 もやし味噌汁・イリコ	かぼちゃ玉菜 大豆のポークチャップ煮 中松菜と干しエビの炒め物 しめじ味噌汁・イリコ	焼きそば おにぎり たまねぎ味噌汁 イリコ
献立表	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・スープ	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・煮玉・だし汁	おなか・野菜煮物・だし汁
おやつ	アップル・お茶	なつめ干し・お茶	さつま芋のふくらみ・お茶	フルーフヨーグルト・お茶	お菓子・お茶
日付	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	体育の日	ふりかけ玉菜 切干大根のバター味噌炒め インゲンとあんこんにゃくの煮物 なすび味噌汁・イリコ	煮玉菜 卵焼き・ゆでキャベツ ゴボウサラダ イリコ	煮玉菜 グルテンフライドポテトサラダ わかめスープ イリコ	きのこ玉菜 さんまのかき揚げ・ゆでキャベツ 五色漬し さつま芋味噌汁・イリコ
献立表		おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・煮玉・スープ	おなか・野菜煮物・だし汁
おやつ		なつめ干し・のケーキ・お茶	プリン・お茶	卵・ミルク	秋のラスク・お茶
日付	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	梅干玉菜 五目ひじき ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁・イリコ	山菜玉菜 エリンギのフライ・ゆでキャベツ インゲンのゴマ和え 大根の味噌汁・イリコ	おひもパン ナポリタン カレースープ イリコ	シーチキン玉菜 キャベツとあげの餅とし 青菜のしらす和え じゃが芋味噌汁・イリコ	中華丼 中華煮物サラダ 餅 イリコ
献立表	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・スープ	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・スープ・果物
おやつ	マカロン・お茶	リズムクッキー・ミルク	めたらし・お茶	ホットケーキ・お茶	大学芋・お茶
日付	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	わかめ玉菜 黒豆豆腐の煮め きんぴらレンコン キャベツの味噌汁・イリコ	カレーピラフ 春雨サラダ たまごスープ イリコ	大豆玉菜 白菜のシーチキン煮 青菜としめじの和え物 エリンギ味噌汁・イリコ	かぼちパン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 伊豆の味噌汁・イリコ	大根玉菜 大根のかき揚げ・ゆでキャベツ 餅の味噌汁・イリコ
献立表	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・スープ	おなか・野菜煮物・だし汁	おなか・野菜煮物・スープ	おなか・野菜煮物・だし汁
おやつ	あげパン・ミルク	スイートポテト・お茶	きのこ・お茶	餅・お茶	もちもちパン・お茶
日付	29日				
昼食	たまごサンド パンキンサラダ ブロッコリー かぼち・クリームスープ・イリコ				
献立表	おなか・野菜煮物・スープ				
おやつ	アップル・お茶				

注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生きかされ、味噌でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に作る料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの高い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。味噌・煮物・濃い味つけ向け



目に良い食べ物は？

10月10日目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンCのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 人参などの緑黄色野菜
- ビタミンB1 玄米・麦など
- ビタミンC 果物・さつま芋・じゃが芋・緑黄色野菜

