

10月 給食だより

2021年10月 聖星保育園

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。

秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして「食欲の秋」！

秋は旬の食材が豊富なので、献立にも芋類やきのこ類をたくさん使用しました。

また、今年も魚の食育（あじの三枚おろし見学）を実施予定です。

感謝の気持ちを持って、命の大切さを感じてもらえたらと思います。

10月の予定

〇7日（木）10月誕生会

鮭わかめごはん、ごま風味みそ汁、とんかつ、里芋のオープン焼き、千切りキャベツ、トマト、巨峰、午後のおやつはマーブルケーキ、牛乳です！

〇22日（金）

きりん・くま・らいおん組は家庭弁当のご用意をお願いします。

〇28日（木）魚の食育（きりん・くま・らいおん組）

地元のお魚屋さんに【あじ】のさばき方を披露してもらいます！



調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。

調理場からのお知らせ

事務所前ホワイトボードにて、【食育通信】を随時更新中です！

園のブログでも子どもたちの様子や

献立について掲載しているので、ぜひご覧ください！



神奈川にゆかりのあるメニューを献立に取り入れました！

地域の食文化を知り、興味を持ってもらえたら嬉しいです。

6日(水)シーフードドリア…横浜を代表するホテルニューグランドの料理長がお客さんのリクエストに応じて作ったことがきっかけとされています。

19日(火)シュウマイ…崎陽軒のシュウマイが有名ですが、横浜・伊勢佐木町にあった料理店が日本で初めて焼売を製造販売したとされています。

21日(木)けんちん汁…けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。建長寺のお坊さんが作ったため、「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。

23日(土)ナポリタン…シーフードドリアと同じく、ホテルニューグランドで生み出された料理で、進駐軍の兵士たちが、茹でたパスタにケチャップをかけて、おいしそうに食べている姿を見て、オリジナルメニューを出したと言われています。

また、13日(水)ぶり大根で使用する大根と27日(水)ほうれん草のソテーで使用するほうれん草は、三浦産のものを使用する予定です！

10月11日(月)のおやつ

マロンクッキー



<材料>8枚分

○小麦粉 50g ○砂糖 10g ○バター 20g ○マロンクリーム 30g

<作り方>※バターを常温に戻しておく。

- ①バターをボウルに入れ、滑らかに練り、マロンクリームを加えてよく混ぜる。
- ②砂糖を加え、混ぜる。
- ③振るった小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。
- ④生地をまとめ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑤④を切り分け、170度のオーブンで15分ほど焼く。

10月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	508	19.7	13.8	206	2.2	266	0.29	0.37	24	1.4
1日の給与栄養量	1310	49.3	36.5	575	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	474	17.9	13.3	232	2.2	238	0.26	0.37	21	1.3
1日の給与栄養量	992	37.2	27.6	456	4.6	396	0.54	0.60	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)