

かたるばキッチンからこんにちは

2022年10月

あっという間に10月ですね。気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。秋を感じながら旬の食材をたくさん食べて、体を動かし元気に過ごしましょう！



今月の絵本は2冊！

「ぼくらはうまいもんフライヤーズ」
(ブロンズ新舎)

となりまちの野球チームと試合するために、エビフライやあじフライ、コロッケたちが猛特訓するお話です！この絵本を読んで、揚げ物が食べたくなった幼児の女の子がリクエストしてくれました！

10月の絵本



「パンドろぼう」
(角川書店)

ふっくら焼きたてを狙う。頂くパンはひとつだけ。頂く時は感謝を込めて。それはパンドろぼうの掟！美味しいパンを探し求める、パンそっくりのおおどろぼうのお話です。たくさんの美味しそうなパンを見て「これが食べたい！」と指を指したのはかめパンです！お楽しみに♪

～9月の人気メニューをご紹介～

9月の献立で大人気だったクランブルケーキ。「クランブルって何？」「どうやって作るの？」「作れるの？」という声を保護者の皆様から多数頂いたので、今回はクランブルのレシピをご紹介します！園ではヨーグルトを使用したケーキにのせて提供しましたが、チーズケーキや蒸しパン、食パンにのせて焼いても美味しいです！ザクザクとした食感がたまりません！

- ＜材料＞カップケーキ約4～5個分
- 小麦粉 20g
 - 砂糖 10g
 - 無塩バター(豆乳マーガリン) 10g

- ＜作り方＞
- ①小麦粉、砂糖、無塩バター(豆乳マーガリン)を手ですり混ぜてポロポロになるように混ぜる。
 - ②食パンやカップケーキの上のせて焼く。



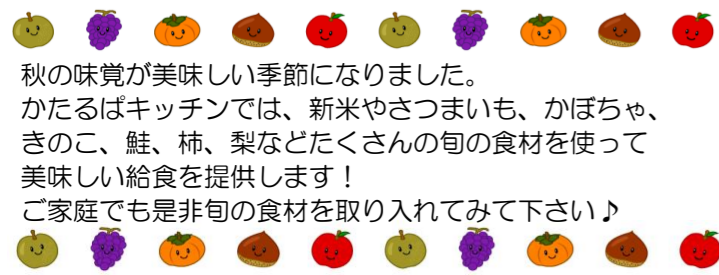
2022年度 10月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (土)	ガバオライス風丼 ポテトサラダ キャベツスープ 果物	うさぎちゃんゼリー ビスケット 豆乳	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	にんにく 玉ねぎ ビーマン パプリカ 人参 きゅうり コーン キャベツ パセリ粉 オレンジ果汁 りんご	魚介類
3 17 31 (月)	パン ハニーマスタードチキン ピクルス 干しエビと白菜のスープ 果物	卵炒飯 麦茶	パン はちみつ 砂糖 油 ごま油 米	鶏肉 さくらえび 豚肉 しらす 卵	にんにく きゅうり 大根 パプリカ 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参	いも類
4 18 (火)	ごはん 秋鮭の塩焼き 切干大根のお浸し 具たくさん汁 果物	マカロニきな粉 豆乳	米 油 マカロニ 砂糖	鮭 かつお節 味噌 油揚げ きな粉 豆乳	切干大根 小松菜 人参 長ねぎ 大根 白菜 なす れんこん	肉類
5 19 (水)	ごはん □さつまいもコロッケ ごまだれもやし 豆腐の塩こうじ汁 果物	□かめパン 豆乳	米 さつまいも 油 小麦粉 パン粉 ごま パン 砂糖 豆乳マーガリン	豚肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ 豆苗 もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ ごぼう しめじ	緑黄色野菜
6 20 (木)	ごはん たらきのこあんかけ 筑前煮 ほうれん草の味噌汁 果物	ピザマフィン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たら 鶏肉 さつまいも 高野豆腐 味噌 ウイナー 豆乳 チーズ 牛乳	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 大根 ほうれん草 コーン トマト	卵
7 21 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き コーンサラダ ジュリアンスープ 果物	焼きいも 豆乳	米 油 砂糖 マーマレード ノンエッグマヨネーズ さつまいも	鶏肉 ハム ほたて 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 えのき もやし ビーマン セロリ	豆・豆製品
8 22 (土)	ごはん 豚肉と野菜のガーリックソテー ツナと大根の含め煮 わかめの味噌汁 果物	りんごのスコーン 牛乳	米 油 さつまいも 砂糖 小麦粉 メープルシロップ バター	豚肉 ツナ 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく 大根 長ねぎ わかめ りんご	海藻類
24 (月)	ごはん 厚揚げの味噌炒め ひじきの煮物 里芋のすまし汁 果物	焼きそば 豆乳	油 片栗粉 砂糖 ごま油 里芋 中華麺	厚揚げ 豚肉 味噌 大豆 豆乳	玉ねぎ 人参 しょうが ひじき 絹さや えのき 長ねぎ キャベツ もやし 青のり	緑黄色野菜
11 25 (火)	パン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ かぶとブロッコリーのスープ 果物	きつねおにぎり 麦茶	米 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐 ハム 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン かぶ 人参 ブロッコリー 長ねぎ	魚介類
12 26 (水)	ごはん かじきのフライ 青のり白菜 舞茸の味噌汁 果物	バナナ蒸しパン 豆乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油	厚揚げ 豚肉 味噌 おから 豆乳	白菜 人参 きゅうり 青のり 舞茸 長ねぎ 大根 バナナ	豆・豆製品
13 27 (木)	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 大根ときゅうりの和え物 八杯汁 果物	じゃがいもチヂミ 牛乳	米 油 ごま油 小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	鶏肉 味噌 かつお節 豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	大根 梅干し きゅうり 長ねぎ 椎茸 コーン にら 玉ねぎ	きのこ類
14 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ ゴロゴロかぼちゃのスープ 果物	ジャムサンド 豆乳	米 小麦粉 米粉 はちみつ 油 パン ブルーベリージャム	豚肉 味噌 ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ粉	いも類
28 (金)	おばけのハヤシライス カラフルコールスローサラダ パンpinkスープ 果物	こうもりジャムサンド 豆乳	米 小麦粉 米粉 はちみつ 油 パン ブルーベリージャム	豚肉 味噌 ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ トマト キャベツ 紫キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ パセリ粉	いも類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材に、卵・里芋・干し海老等があります。
 ☆今月の果物は、りんご・梨・ぶどう・柿・みかん・バナナ等を予定しています。
 ☆くり・くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆△マークは『絵本メニュー』です。
 ☆☆マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	432kcal	17.7g	11.9g
3-5歳児	484kcal	19.3g	12.0g



来月の食材 ▶ 11月の献立では、海老・いか、たこ、さんまなどを提供する予定です。