

Main table with columns for date, menu, energy/nutrient info, ingredients, and recipe details. Includes a 'Sports Day' section on the 6th.

★5日:運動会応援メニュー★
「野菜たっぷり手キンカツカレー」
カツカレーは、カレーライスとカツを組み合わせた日本の料理です。

★17日お誕生会の日給食レシピ
「きのこ入りチリコンカン」
にんにく、豚ひき肉、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒めて、えのき、エリンギ、しいたけ、なす、水煮大豆を加えて煮立させます。

★22日は秋野菜カレーです★
O材料(子ども10名分)
にんにく(みじん切り) 10g、豚ひき肉150g、玉ねぎ(薄切り) 200g、人参(いちょう切り) 100g、大根(いちょう切り) 100g、さつまいも(角切り) 150g、なす(いちょう切り) 100g、しめじ(短く) 50g、エリンギ(千切り) 50g、水300g~400g、子ども用カレーウレウ60g

★23日は白組さん考案メニューです
10月においしく栄養がある材料を使って、黄色・赤・緑の3色のパスタを考案して献立を作ってくれました。みそ汁には旬のきのこから種類入ります★

★パルシステムから果物を購入します★
毎週木曜日の果物は「季節の果物」という表示になっています。パルシステムのカタログから、使う週の週間前、その時に載っている国産の果物を選んでいただきます。9月は「梨」、「巨峰またはピオーネ(長野県産)」です。

★なかよし給食について★
石和第三保育所では、月に1回なかよし給食を実施しています。可能な限りアレルギーの入らない物で献立を立てています。アレルギーのあるお子さんも、みんな一緒に食べられるメニューになっています。

季節について…二十四節気
日本には、はっきりとした四季があります。季節ごとに花が咲き、木々が色づき、雪が降り、食材は旬を迎えます。日本人はその美しい自然の移り変わりを、二十四の季節に分けて見つけてきました。

基本的な食習慣のポイントは「どう食べるか」
離乳食はそれぞれステップがあり、関連本数も多く、ある程度その手順に従って進めることができますが、幼児期となると圧倒的に書籍数も減り、学ぶ機会も減ってしまうのが現状です。それぞれの家庭の食生活の様子や生活リズムが反映され、共通して取り組んでほしいのが「食習慣の形成」です。

～食材のお話 『今日は●●の日』～
「今日は何の日」と、月に数回ある、語呂合わせや食材の発祥やした日を、食材とともに紹介していきます。当日は、栄養士が朝のお集まりで子どもたちに食材を紹介し、給食やおやつで、その食材が入ったメニューを提供したいと思います。

大人気♪「手作りパン」朝から粉を混ぜて、生地をこねて、膨らめて、給食の時間に合わせて焼き上げている、みんな大好き手作りパン!
O基本の材料(50g10個分) O強力粉250g、ドライイースト6g、塩4g、砂糖(三温糖) 34g、無塩バター63g、35度~40度前後のぬるま湯148g
O作り方は生地を混ぜてこねていきます。一次発酵、二次発酵ともにスチームオーブンの中で40度前後25~30分です。

