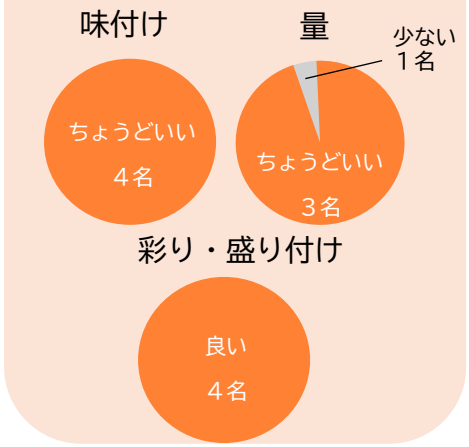
10がつ 給食だより

令和８年　10月1日発行
おときざ保育園
栄養士　由井

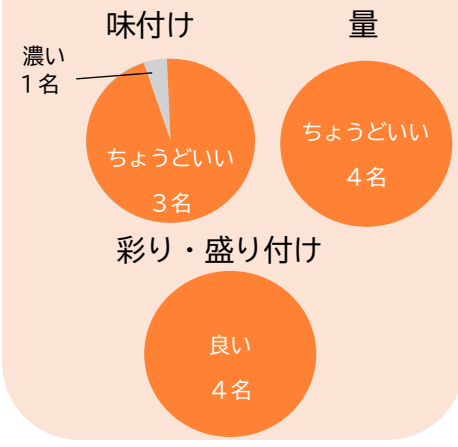
実りの秋、食欲の秋です。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っています。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。

★給食試食会アンケートのご協力ありがとうございました。

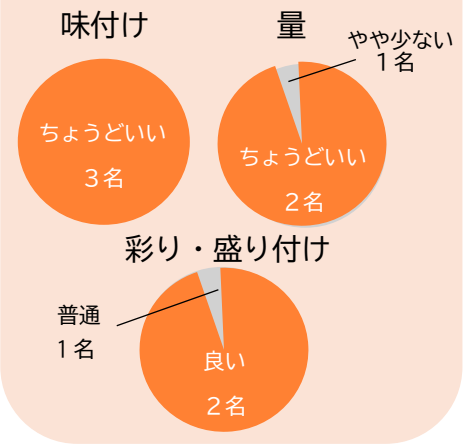
鶏のマーマレード焼き



ハンバーガー



さばの揚げおろし煮



沢山の温かいお言葉、ご感想をいただき、本当にありがとうございました。給食室一同、とても励みになりました。これからも心を込めて、美味しい給食作りをがんばります☺!

野菜たっぷり トマトスープ

〈材料〉(幼児５人分)

たまねぎ（正味量）	１２０ｇ
にんじん（正味量）	１００ｇ
セロリ（正味量）	１５ｇ
ベーコン or ウインナー	４０ｇ
マッシュルーム	２５ｇ
トマト缶	２００ｇ
油 or オリーブオイル	８ｇ
にんにく	０．５ｇ
水	５００ｇ
丸鶏がらだしの素	２ｇ
食塩	０．５ｇ
砂糖	1~1.5g

〈作り方〉

①野菜、ベーコン(ウインナー)は1cm角程度の大きさになるように切る※セロリは細かめに切ると子供は食べやすいかも？

②鍋に油をひき、火にかけ、にんにくを入れ弱火で炒め、香りが立ち始めたらベーコン、野菜の順に炒める

③2の野菜がしんなりしたら水、トマト缶を入れ、具材が柔らかくなるまで煮込む

④残りの調味料を入れ、味を調える

～今月の食育～

１０月３０日(金)　きんたろう組　食育　芋もち作り
作った芋もちをおやつに食べます☆彡