



～もりのキッチン～

令和4年度
10月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	★	1
					鮭とキノコの炊き込みご飯 鉄分サラダ 味噌汁・べったら漬け 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	クッキー
3	4	5	6	7	8
親子焼き・トマト こんにやくの金平 味噌汁 果物	鶏肉の胡麻みそ焼き・人参のグラッセ 切昆布の当座煮 コンソメスープ 果物	かえりいりこ ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ すまし汁 果物	チーズ 魚のソース煮・焼き南瓜 キャベツの中華風サラダ 卵スープ 果物	豚カツ・さつまいも 小松菜とツナの和え物 味噌汁 果物	げんきな森 フェス I
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	クッキー
10	11	12	13	14	15
 スポーツの日	かえり炒め 肉じゃが キャベツのちりめん和え 味噌汁 果物	甘いりりこ 南瓜とひき肉の卵焼き 切り干し大根のサラダ コンソメスープ 果物	野菜たっぷりメニュー 野菜たっぷりポトフ 大豆入り煮昆布・ししゃも おにぎり・たくあん 果物	納豆のかき揚げ・トマト 小松菜とエノキの胡麻和え 中華スープ 果物	チーズ ハヤシライス キノコのソテー 福神漬け 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	クッキー
17	18	19	20	21	22
魚の葱みそ焼き・トマト 和風サラダ すまし汁 果物	うま塩メニュー 豚肉の塩麹焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物	チーズ ひじきと高野豆腐の炒め物 さつまいものサラダ コンソメスープ 果物	魚のピザ風・焼き南瓜 ほうれん草のおかか和え すまし汁 果物	高野豆腐のオランダ煮 牛肉の変わり金平 豆乳入り中華スープ 果物	親子丼 ジャーマンポテト 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	クッキー
24	25	26	27	28	29
かえり炒め レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁 果物	鶏肉のマーメレード焼き・さつまいも 海藻サラダ すまし汁 果物	炒り卵のきのこソース掛け・トマト ひじきとチーズのサラダ 春雨スープ 果物	手作りふりかけ けんちん煮 もやしのナムル 味噌汁 果物	パン 魚の竜田揚げ・トマト ウインナーと羊のカレーマヨ和え 南瓜シチュー 果物	焼き肉丼 白菜のごま和え わかめスープ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	クッキー
31	★	★	★	★	★
豆腐の松風焼き・トマト 南瓜サラダ 味噌汁 果物					
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	クッキー

☆野菜たっぷり・うま塩メニューを取り入れています☆

野菜たっぷり・うま塩レシピは健康寿命日本一を目指した大分県の取り組みです。

「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニューが「うま塩レシピ」です。塩分の取り過ぎは、高血圧を招き、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患や慢性腎臓病の原因と知られています。

健康寿命日本一を実現するためのスローガンである「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」の達成には、うま塩(減塩)+まず野菜、もっと野菜(野菜摂取促進)の両方を進めていくことが重要です。

保育園でも野菜たっぷり・うま塩レシピとして献立に取り入れています。大分県のHPにも、たくさんのレシピが載っていますのでご家庭での献立の参考にさせていただきます。

31日はさくら・ふじグループさんのクッキングの日です。
ハロウィンクッキーを作ります。