

三歳以上児

献立表 (平成 28年10月分)

平成 28年 9月 30日 発行

認定こども園 札幌愛珠 1号

月 31日	火	水	木	金	土 1日
お弁当					
3日	4日	5日	6日	7日	8日
お弁当	きつねうどん チーズポテトフライ 牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜・玉葱) かれのいの照り焼き ごぼうと人参の含め煮 果物 リンゴ	ご飯 みそ汁(大根・舞茸) 鶏肉きのこ煮 小松菜しらす和え プリン	ご飯 みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) さんま竜田揚げ 切干大根のナムル 牛乳	
10日	11日	12日	13日	14日	15日
休園の日	ご飯 豆乳みそ汁(白菜・油揚げ) ツナじゃが 大根カレーマヨネーズ添え 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐・もやし) 鮭のチャンチャン焼き トマト 果物 パパナ	ご飯 みそ汁(小松菜・ふのり) 豚肉の生姜焼き りんごのサラダ プロセスチーズ	バターロール りんごジャム 南瓜シチュー 鶏肉ごま焼き 果物 オレンジ	
17日	18日	19日	20日	21日	22日
休園	広東めん 青のりポテトフライ 牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜・玉葱) かれのいの照り焼き ごぼうと人参の含め煮 果物 リンゴ	ご飯 みそ汁(大根・舞茸) 鶏肉きのこ煮 小松菜しらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) さんま竜田揚げ 切干大根のナムル 果物 パパナ	
24日	25日	26日	27日	28日	29日
お弁当	ご飯 豆乳みそ汁(白菜・油揚げ) ツナじゃが 大根カレーマヨネーズ添え 果物 キウイ	ご飯 みそ汁(豆腐・もやし) 鮭のチャンチャン焼き トマト 牛乳	誕生会	休園	

『北海道型食生活』で健康で豊かな食生活を！

北海道型食生活は、ご飯を主食として主菜・副菜をそろえ、北海道の豊かな食材（米、魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海そう、乳製品、果物など）を使った栄養バランスの良い食生活です。近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が増加し、原因の一つに脂肪分の多い食事があげられています。ご飯を主食とした日本型食生活は、脂肪の摂り過ぎを抑えることにつながり、道内産の食材を取り入れた北海道型食生活にすると、健康で豊かな食生活をおくることができます。

北海道の「食」の特徴

- 日本の食糧基地、食糧自給率 200%
- 米、じゃが芋、玉葱、大豆などの生産日本一
- 鮭、さんま、かに、昆布などの海産物も豊富
- 豚肉、牛肉などの畜産物の生産量も多い
- 明治以降、いち早く欧米諸国の文化を取り入れた歴史があり
牛乳、チーズなどの生産量日本一



地産地消

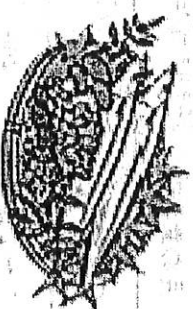


地産地消は地域で生産されたものを地域で消費する取組です。近くの産地から新鮮な食材が手に入ることで、味や栄養面などよい状態で食へることができ、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が軽減されるので環境にも優しいなどのメリットが地産地消にはあります。

北海道の秋は美味しい農産物、海産物であふれています。りんご、ぶどうなどの果物や、玉葱、じゃが芋、人参、さんま、鮭など道内産の食材が豊富に出回ります。地産地消で、北海道型食生活をすすめましょう。

さんまの竜田揚げ

今月のメニューから



<材料 幼児 4人分>

- さんま 200g(大 1匹分)
- 生姜 1.6g
- みりん 3.6g(小さじ 2/3 杯)
- 醤油 3.6g(小さじ 2/3 杯)
- 片栗粉 6g(小さじ 2 杯)
- 小麦粉 6g(小さじ 2 杯)
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ①さんまは3枚おろしにする。小骨を取り除き、8 切れに切り分ける。
- ②すりおろした生姜と、みりん、醤油を混ぜ合わせ、さんまに下味をつけておく。
- ③片栗粉と小麦粉を合わせておく。
- ④下味を付けたさんまに③の粉をまがし、油で揚げる(130℃くらい)。