

給食便り



こども園 いしはら
給食室 No125
H28.10.25 (火) 発行

いっただきまーす！！

運動会が終わる頃になると、一気に秋らしくなりました。

そんな季節の変わり目は朝晩の温度差が出やすいので体調を崩しやすくなります。まだまだ楽しい行事がいっぱいです。体調管理をしっかりするようにして下さいね。

秋になると美味しい食材がいろいろ出てきます。エネルギーを蓄えて、寒い冬に負けない身体作りをしておきましょう！！



10月 行事食



「ハロウィンランチ」



- チキンカツソースがけ
- 温野菜のドレッシング和え
- パンプキンスープ
- お菓子



この時期になると南瓜のレシピがいろいろと出てきますね。

お料理からお菓子まで幅広く使える食材なのでご家庭でも作ってみて下さい。



10月の献立より



南瓜のそぼろ煮



《材料》

南瓜 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 土生姜 片栗粉
しょうゆ 砂糖 みりん だし汁

《作り方》

- ①南瓜は一口大、玉ねぎ、人参、土生姜はみじん切りにする。
- ②だし汁に鶏ミンチ、土生姜をいれほぐしながら火を通す。
- ③玉ねぎ、人参を加えて味付けし煮込む。
- ④南瓜を加えてさらに煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

パンプキンスープ

《材料》

南瓜 玉ねぎ コンソメ クルトン

《作り方》

- ①南瓜はコロコロに切り、玉ねぎはスライスにする。
- ②玉ねぎ、南瓜を炊く。
- ③コンソメで味付けをする。
- ④最後にクルトンを入れる。

