



給食だより 10月



令和8年10月1日 筑後保育所

秋らしい季節になり、食べ物がおいしく感じられるこの季節「夕飯 何にしよう?」と毎日考える際のポイントは、「主食(ご飯・麺・パン)」「主菜」「副菜」を揃えるようにしましょう。

① 主菜を考える

主菜とは、肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質源となる食品をメインに使用したおかずです。たんぱく質は身体を作り、成長するには欠かすことのできない栄養素です。

② 副菜を考える

副菜とは野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

野菜は、緑黄色・淡色野菜と分かります。旬の野菜を取り入れたいものです。



【園児1人分量】

豚肉	10g
ブイヨン	130g
じゃがいも	30g
たまねぎ	25g
にんじん	11g
バター	4g
小麦粉	5g
スキムミルク	4g
湯	40g
カレー粉	0.3g
ソース	1g
ケチャップ	1g
塩	0.1g

今月の献立紹介 ～保育所のカレー～

- 1、たまねぎはみじん切り、にんじんとじゃがいもはサイコロに切ります。
- 2、鍋に油を熱し、たまねぎをよく炒めます。次に豚肉を加え炒め、にんじんとじゃがいもを加えて更に炒めます。
- 3、ブイヨンを加え、良く煮込みます。
- 4、別の鍋にバターを入れ熱して溶かし、小麦粉を加え良く混ぜます。スキムミルクと湯を溶かして少しずつ加え、だまにならないように良く混ぜ、ホワイトルウを作ります。
- 5、3に4を少しずつ加え、良く混ぜながらとろみをつけ、カレー粉、ソース、ケチャップ、塩で味を調えます。

試食会のアンケートで
知りたいレシピ第1位
でした!