



きゅうしょくだより

社会福祉法えどがわ
2025 10月号



食でつなげる豊かなこころ おひさまスマイル
～いただきますを楽しみに～

秋の風が心地よく感じられる季節になりました。

おひさま保育園では、今月も旬の食材をたっぷり使った、栄養点の給食を提供しています。子どもたちの「おいしい！」の笑顔が、毎日の献立づくりの力になっています。

今月は、秋の野菜を中心に、カルシウム・ビタミン・食物繊維が豊富な献立を意識しています。

10月のわくわく献立：10月15日（水） お弁当給食の日！



今月のわくわく献立は、みんなが楽しみにしている「お弁当給食」です！

お弁当箱のふたを開ける瞬間の子どもたちのわくわくした表情を思い浮かべながら、ひとつひとつのメニューを考えました。

今回は人気メニュー「鶏肉の唐揚げ」の入ったお弁当です。

保育園で作る唐揚げの漬け込みタレにはすりおろし玉ねぎが入っています。玉ねぎの甘みとやわらかさが鶏肉にしっかり染みて、冷めても美味しいからお弁当にもぴったりです。

ご家庭でも「今日のお弁当どうだった？」と聞いてみてくださいね。

冷めても美味しい鶏肉の唐揚げの作り方

材料（2～3人分）

鶏もも肉	300g
すりおろし玉ねぎ	1/2個分
すりおろししょうが	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	各大さじ2
揚げ油	

作り方

- ①鶏もも肉を一口サイズに切る。
- ②ボウルにすりおろし玉ねぎ・しょうが・にんにく・調味料をすべて入れて混ぜ、鶏肉を漬け込む（30分～1時間）。
- ③漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④170～180℃の油でカラッと揚げる。
きつね色になったら取り出して油を切り、完成！

🎃 ハロウィン献立のお知らせ 🎃

10月といえば…そう！おばけたちもお腹をすかせてやってくる「ハロウィン」の季節です！

おひさま保育園では、ハロウィンにちなんだ“ちょっぴり不思議でおいしい”献立を準備中です。

お楽しみに…

