

10月のワンポイント献立

行事食～目の愛護デー～

キャロットピラフ
ミルク
さけのレモン揚げ
小松菜のソテー
パンプキンスープ



カロテンの多い、にんじん、小松菜、かぼちゃを使っています。



10月10日は目の愛護デーです。ビタミンAは、不足すると、薄暗いところで目が見えにくい、目が乾燥するなどの症状が出てきます。野菜の中には「カロテン」という形で含まれています。

郷土食～広島県～

ミルク
江波巻き
小いわしのからあげ
豚汁
みかん



広島市中区の江波地区は、漁業の盛んな町でした。江波巻きは、漁師の船上食で、ゆっくり食事をする時間がない漁師の知恵から生まれた江波風のり巻きです。のりにごはんをのせ、広島菜漬・かつお節・ごまをしょうゆであえた具をのせ、巻いて食べます。

地場産物の日～えのきだけ～

ごはん
ミルク
煮込みハンバーグのきのこソースかけ
野菜スープ



旬のきのこ野菜を炒め、トマトケチャップ・ウスターソース・さとうに水を加えてソースを作り、ハンバーグにかけています。

きのこもケチャップ味のソースにすることで、食べやすかったです。