



10がつのこんだてひょう



平成29年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1.2歳児) 大根のおかか和え・パスタライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 ひじきのソテー なすのみそ汁 梨 いかの炊き込みおにぎり パスタライズ牛乳	3 煮昆布・牛乳 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え あさり汁 ココアクッキー 牛乳	4 お月見献立 麩の黒糖がらめ・牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 里芋の煮物 月見のとろろスープ みたらし団子 牛乳	5 煮豆・お茶 ミートスパゲティー フレンチサラダ フルーツヨーグルト あさりしぐれおにぎり 牛乳	6 蒸しかぼちゃ・牛乳 栗ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の 彩り和え 呉汁 お焼きごはん 牛乳
9 体育の日 4日は中秋の名月です。 この日は豊作を祈り里芋 や団子を食べる風習があ ります。給食ではうさぎの 形にしたご飯やお月見を イメージした汁などで目 見ても楽しめるお月見献 立にしています。	10 ふかし芋 牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 キャベツのカレー炒め はんぺん汁 りんご ☆あんかけごはん お茶	11 一日保育士 ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 魚の変わり焼き おからの炒り煮 切干大根のみそ汁 柿(西条柿) わかめおにぎり パスタライズ牛乳	12 きな粉豆 牛乳 麦入りごはん きのコマカロニグラタン グリーンサラダ さつま芋のスープ 韓国風おにぎり お茶	13 秋の遠足 煮昆布 牛乳 果物の盛り合わせ お茶
16 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ばんさんすう 生揚げのみそ汁 ☆マカロニあられ パスタライズ牛乳	17 クッキング(4歳児) 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の梅みそ焼き ☆切り干し大根の ソース炒め 五目汁 塩おにぎり 牛乳	18 クッキング(2歳児) きな粉マカロニ 牛乳 菜飯 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 昆布ごはん 牛乳	19 誕生会 チーズ お茶 カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ エビフライ ごまドレサラダ わかめスープ/メロン さつま芋のブラウニー 牛乳	20 一日保育士 野菜クラッカー 牛乳 ごはん かわいいの唐揚げ 大豆入り五目と和え しじみのみそ汁 さつま芋パン 牛乳
23 クッキング(3歳児) りんご パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き はりはりなます 豆腐のみそ汁 さばのそぼろおにぎり パスタライズ牛乳	24 豆乳スープ お茶 雑穀ごはん 魚の煮付け キャベツの磯香和え かき玉汁 メロン スイートポテト 牛乳	25 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の はちみそ和え 春菊と白菜のごま和え きのこ汁 / 柿(西条柿) 金時豆入りごはん お茶	26 <ふれあいデー>焼き芋会 いちごヨーグルト お茶 中華どんぶり 小松菜のおかか和え 粉ふき芋 牛乳 ホットケーキ お茶	27 クッキング(3・4・5歳児) ブロッコリーのおかか和え 牛乳 ごはん 焼さんま 豚汁 みかん
30 ふかし芋 パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ひじきの煮物 春雨スープ 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳	31 梨 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの おかか和え かぶのみそ汁 ぜんざい お茶	今月の食育目標 秋の味覚を 味わおう 実りの秋、食欲の秋です。子どもたちの食欲も増す時期です。 今月は、献立に秋の味覚をたくさん取り入れています。旬の魚 (さんま、さけ、さば)には脂がたっぷりのっていて体を温める働 きがあり、芋類(さつま芋、里芋)は体のエネルギー源です。果物 (柿、ぶどう、りんご)や木の実(栗)も豊富になります。子どもたち と一緒に給食を囲み、秋の味覚を話題にしたり、これから収穫す るさつま芋でクッキングをしたりして、楽しみながら秋の味覚を味 わいと思います。		

※☆青字が新作メニューです！

☆ りす組 初めてのおてつだい ☆

給食のみそ汁に入る『ほうれん草』をちぎってくれました。『ほうれん草』をじっと見つめたり、匂いや感触を確かめたりしながら、指を上手に使ってちぎっていました。これからお手伝いをどんどんお願いしたいと思います。



くま組 クッキング

畑で獲れた『かぼちゃ』でぎょうざを作りました。蒸してつぶした『かぼちゃ』を手作りの皮で包み、焼きました。あつあつの『かぼちゃぎょうざ』をおいしく食べました。

気持ち良いよ



熱くて
おいしい

おいしく
なあれ



ごはんがおいしい季節になりましたね。さて、お米が体に良いとは聞くものの、具体的にどのような良いのかご存知ですか？

お米の良いところ

- 腹持ちが良い
昼ご飯の時間まで元気に遊べる
集中力が続く
- 噛む回数が多い
虫歯になりにくい
朝食に食べると目が覚めやすい
あごの形成に良い
- 炭水化物が豊富
体のエネルギー源になる



♡ 平田保育会のホームページに給食のおすすめレシピを載せています。ぜひご覧ください。♡