



# 10がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです♪

令和2年 みなみ保育所

## 今月の食育目標 秋の味覚を味わおう

爽やかな風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。新米・さんま・きのこ・さつま芋・柿・梨・りんごなど、おいしいものがたくさん出回っていますね。太陽の光を浴びて育ち、おいしさが詰まった食材を献立にたくさん取り入れて、秋の味覚を楽しみたいと思います。



今年のお月見は10月1日です。中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。月見団子やススキ、里芋をお供えて月を眺め、収穫をお祝いする行事です。



### 木

### 金

1 <b>お月見献立</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・牛乳 ゆうやけごはん 鮭のホイル包み焼き 小松菜のごま和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ ぶどう	2 煮昆布 牛乳 五目ラーメン まめなサラダ 焼きさつま芋 梨
みたらし団子 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳
8 麩の青のリスナック 牛乳 中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ	9 煮豆(うずら豆) お茶 ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え わかめのすまし汁
根菜チャーハン 牛乳	チキンライス 牛乳
15 もちもちおから お茶 ごはん さばの煮付け 柿の白和え 煮豆(金時豆) キャベツのみそ汁	16 <b>誕生会</b> きな粉かぼちゃ 牛乳 手巻き寿司(3~5歳児) ちらし寿司(1~2歳児) 筑前煮 えのきのみそ汁 シャインマスカット
黒米おにぎり 牛乳	さつま芋のブラウニー お茶
22 <b>一日保育士</b> 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう
韓国風ごはん 牛乳	ホットケーキ 牛乳
29 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	30 <b>収穫祭</b> チーズ お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう
	ココアクッキー お茶

5 黒ごませんべい パスタライズ牛乳 ごはん 五目卵焼き はりはりなます こんにやくのみそ和え はんぺん汁	6 りんご 牛乳 ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め ばんさんすう きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のスープ	7 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨
いかの炊き込みおにぎり パスタライズ牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	岩石揚げ 牛乳
12 いちごヨーグルト お茶 ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにやくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	13 ぱりぱりせんべい 牛乳 麦入りごはん きのこの マカロニグラタン グリーンサラダ 焼きれんこん 野菜スープ お焼きごはん 牛乳	14 <b>秋の遠足・弁当の日</b> ふかし芋 牛乳
19 <b>一日保育士</b> きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	20 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	21 ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳
26 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 りんご スイートポテト パスタライズ牛乳	27 豆乳スープ お茶 ごはん 鮭のごまみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め 里芋の揚げ出し しじみのすまし汁・柿 チャーハン 牛乳	28 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き キャベツの甘酢和え 煮昆布 切干大根のみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳

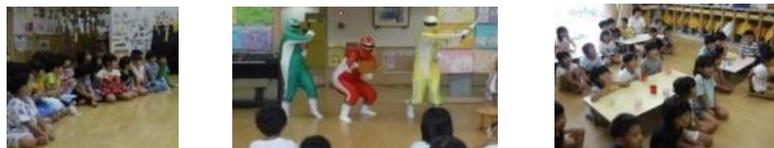
## お部屋でクッキング 「焼きおにぎり」



ぞう組で焼きおにぎりを焼きました。「じゅーって音がするよ!」「いいにおいがしてきた」と、焼ける音や香りを楽しみ、焼きたてを味わいました。

## ★ 食レンジャー参上!! ★

先日、ぞう・きりん・くま組で食レンジャーの劇をしました。子ども達は、赤(体をつくるもとになる食材)・黄(体を動かすもとになる食材)・緑(体の調子を整えてくれる食材)をバランスよく食べることが大切だという食レンジャーの話を目を輝かせながら、聞いていました。「野菜を残していないかい?」という食レンジャーの問いかけに「食べたー!」と大きな声で答えていました。バランスの良い食事が食べられるように、今後も食レンジャーと一緒に見守っていきたいと思います。



10月30日は収穫祭です。炭火でさんまを焼き、羽釜で新米を炊きます。焼きたての秋の味覚を味わいたいです。

保育所では10月から新米を食べます

