



10がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和4年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	4 野菜クラッカー 牛乳	5 麩の青のリスナック お茶	6 きな粉かぼちゃ お茶	7 みたらし団子 お茶
梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル はんぺん汁 あさりバターおにぎり 牛乳	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	ツナ麻婆丼 こんぶとキャベツの中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ シャインマスカット 米粉のドーナツ 牛乳	ごはん 鮭ときのこのおろしかけ 小松菜のおかか和え 煮豆 かぼちゃのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳
10 スポーツの日 きのこの屑分けをしたよ 	11 ふかし芋 パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	12 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 ガバオライス風 フレンチサラダ 焼きかぼちゃ 野菜スープ メロン お楽しみクッキー 牛乳	13 煮豆 牛乳 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 あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳	14 秋の遠足・弁当の日 もちもちおから お茶  焼きおにぎり お茶
17 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつま芋の甘煮 まいたけのみそ汁 みかん 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	18 粉ふき芋 牛乳 栗ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布 しじみ汁	19 収穫祭 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	20 豆乳スープ お茶 ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根のしそ和え そうめん汁	21 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根のからあげ 豆腐のみそ汁
24 りんご パスタライズ牛乳 ごはん 元気レバー かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け なめこ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳	25 かりかりいりこ 牛乳 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ カレーピラフ 牛乳	26 きな粉まめ 牛乳 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ポイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳	27 煮昆布 牛乳 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 切干大根おにぎり お茶	28 米粉クッキー お茶 五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳

31
ブルーベリーヨーグルト
お茶
ごはん
鶏肉のカレー塩こうじ焼き
チンゲン菜のオイスターソース炒め
きゅうりの中華漬け
豆乳入りみそスープ
刻み昆布おにぎり
パスタライズ牛乳

給食の野菜

先日、うさぎ組で給食に使う一日分の野菜を見ました。普段から絵本や写真をよく見ているので、実物を見て「人参！ピーマン！…トマト？」と、興味津々で、指差ししながら元気よく答えてくれました。できあがった料理を見て「給食のどの料理に入っているか、わかる？」と聞くと「あったよ！」「全部食べられたよ」と教えてくれる姿がありました。食材を見る目は一段と輝いていて、本物を見ることで子ども達の“見たい”“知りたい”気持ちが高まっているのを感じました。今月も旬の食材を見ることで、名前やどんな料理に入っているのか知らせていきたいと思ひます。



**秋の食材を味わおう
食事のマナーを身につけよう**

今月の食育目標

食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と、楽しみが多い季節がやってきました。子ども達は澄んだ秋空の下で元気に所庭を走り回っています。今月も今が一番おいしい秋の食材をたくさん献立に取り入れ、実物展示や絵本、ポスターなどを使って旬の食べ物について伝えていきたいと思ひます。また、先月に引き続き、食事時の良い姿勢について伝えたり、ぞう・きりん組では「箸の正しい持ち方」が身につくように、おはしまんと一緒に箸を使ったりしたいと思ひます。

「良い姿勢」がわかるかな？

先日、ぞう組で給食やおやつを食べる時の「良い姿勢」について話をしました。良い姿勢で食べると「よく噛むことができる」ことや「栄養が体にしっかり取り込まれる」ことについて、真剣な表情で話を聞いていました。給食時に姿勢チェックをしていると、背中をびしっと伸ばし「テーブルと体の間は手(こぶし)1個分だよ」「足は床につけるよ」と、かっこよく教えてくれました。ご家庭でも食事時のお子さんの姿勢について、様子を見てあげてくださいね。



19日は所庭で
羽釜ごはん
と
さんま焼き
を
します。



お米は10月から
全て新米です！

