



10がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7年 みなみ保育所

今月の食育目標

秋の食材を味わおう

暑さがやわらぎ、だんだんと秋の訪れを感じます。子どもたちは運動会に向け、たくさん食べ、しっかりと体を動かし元気に過ごしています。

秋といえば「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように旬を迎える美味しい食材がたくさんあります。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取り入れ秋の味覚を楽しみたいと思います。

また、10月は収穫祭があります。旬の食材に触れる機会を作り、食べる意欲を高められるような活動を取り入れていきます。

水		木		金	
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 煮豆 お茶		2 ぱりぱりせんべい お茶		3 黒糖ビスケット 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 じゃが芋のみそ汁 ぶどう さばのそぼろごはん 牛乳		ごはん キッズマーボー キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー しじみ汁 チキンライス 牛乳		ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のおかか和え 大根のから揚げ まいたけのみそ汁 牛乳 ごまチャーハン お茶	
6 お月見献立 いちごヨーグルト お茶		7 きな粉南瓜 お茶		10 米粉クッキー お茶	
ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 麩のみそ汁 みたらし団子 牛乳		ごはん 回鍋肉 きくらげともやしのナムル れんこんの梅マヨ和え はんぺん汁／梨 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳		ごはん 元気レバー ごぼうサラダ 焼き南瓜 なめこ汁 お焼きごはん 牛乳	
13 スポーツの日 ＊～今月の旬の食材～＊ 新米・さんま・鮭 さつま芋・れんこん 里芋・きのこ・栗 りんご・梨・柿		14 きな粉マカロニ お茶 ごはん 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 梅昆布おにぎり 牛乳		16 開放日 麩のココアラスク お茶 ごはん 魚のタンドリー風 ブロッコリーの磯香和え ピクルス 厚揚げのみそ汁／梨 栗ごはん 牛乳	
20 ふかし芋 お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のコーン和え 鶏団子の塩麩スープ のりおにぎり かりかりいりこ／牛乳		15 弁当の日・秋の遠足 南瓜とさつま芋のおやき お茶  米粉のメロンパン風スコーン 牛乳		17 一日保育士 人参プリッツ 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 チンゲン菜のスープ 鮭おにぎり 牛乳	
21 野菜クラッカー お茶 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー 切干大根のみそ汁 さつま芋ごはん 牛乳		22 かりかりいりこ お茶 ごはん ポークビーンズ もやしのごま酢和え 煮昆布 春雨スープ／りんご カレーピラフ 牛乳		23 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のかば焼き風 和風サラダ 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 切干大根おにぎり 牛乳	
27 りんご お茶 ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツの和え物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 しそおにぎり 牛乳		28 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鮭ときこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 南瓜と金時豆のサラダ あさり汁 じゃこおにぎり 牛乳		24 誕生会 豆乳スープ お茶 ガパオライス風 フレンチサラダ ベイクドポテト 野菜スープ シャインマスカット 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	
29 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳		30 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 みかん わかめおにぎり 牛乳		31 みそスコーン お茶 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト ぜんざい お茶	



「良い姿勢」ができるかな？



先日、くま・きりん・ぞう組で食事の時の「良い姿勢」について年齢に合わせてクイズや絵本を使い話をしました。調理担当者が見本となり「良い姿勢はどんな姿勢かな？」と聞くと、子どもたちは「ひじはつかないよ」「足は床につけるよ」など、正しい姿勢のポイントをすぐに答えていました。

また、良い姿勢を保つためには体幹も大切です。体幹体操を行い、簡単な動きから少しずつ難しい動きを取り入れています。最初はぐらぐらしていた子どもたちでしたが、できるようになると「見て！できたよ」「今度は〇〇したい！」と積極的に取り組む姿があります。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と取り込まれる」ことなど、体にも良いことがたくさんあります。ご家庭でも食事中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。



指先体操をしてるよ！

乳幼児は、指先を使った遊びを繰り返すことで、指先に力を入れフォークや箸を持ち、正しく動かせるようになります。先月から、食事の前には手を「グーパーグーパー」と開いたり指をおる体操を取り入れています。指先に力が入ると箸だけでなく鉛筆を使う時にもしっかりと持てるようになります。今後も子どもたちと一緒に指先体操を行っていきましょう。



10月30日は収穫祭です。羽釜でごはんを炊き、さんまを焼いて食べます。

