

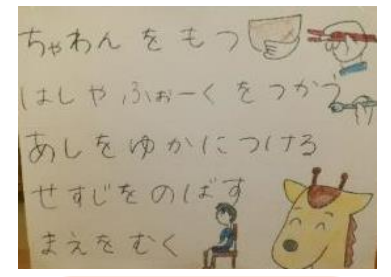


10がつのこんだてひょう

令和5年 みなみ保育所

※ 青字は新作メニューです。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| 2 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 | 3 もちもちおから 牛乳 | 4 きな粉南瓜 牛乳 | 5 一日保育士 煮昆布 牛乳 | 6 米粉クッキー お茶 |
| 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 | 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  | ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ かぶの即席づけ 春雨スープ ぶどう | 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 | 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 |
| 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳 | あさりバターおにぎり 牛乳 | 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳 | お焼きごはん 牛乳 | 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳 |
| 9 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 | 10 いちごヨーグルト お茶 | 11 煮豆 牛乳 | 12 きな粉マカロニ 牛乳 | 13 豆乳スープ お茶 |
| ごはん 五目卵焼き 小松菜のコーン和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 刻み昆布おにぎり パスタライズ牛乳 | 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 南瓜のみそ汁 えのきわかめおにぎり 牛乳 | ごはん 魚のタンドリー風 ピクルス/きのこのソテー 豆乳入りみそスープ 梨 | ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁  | 中華おこわ 牛乳 |
| 切干大根おにぎり 牛乳 | 切干大根おにぎり 牛乳 | 切干大根おにぎり 牛乳 | 切干大根おにぎり 牛乳 | 切干大根おにぎり 牛乳 |
| 16 ふかし芋 パスタライズ牛乳 | 17 みたらし団子 お茶 | 18 かりかりいりこ 牛乳 | 19 一日保育士 きな粉まめ 牛乳 | 20 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 |
| 梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう汁 | ごはん 鮭ときのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 煮豆 あさりのすまし汁  | ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 焼きブロッコリー わかめスープ りんご | 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 | 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 |
| 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳 | ごまチャーハン 牛乳 | カレーピラフ 牛乳 | スイートポテト  | 米粉のりんごケーキ 牛乳 |
| 23 麩の青のりスナック お茶 | 24 秋の遠足・弁当の日 南瓜とさつま芋のおやき 牛乳 | 25 人参プリッツ 牛乳 | 26 粉ふき芋 牛乳 | 27 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 |
| ごはん 元気レバー キャベツの浅漬け 南瓜の煮物 なめこ汁/ぶどう 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳 |  | 栗ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ もやしのごま酢和え 煮昆布 しじみ汁  | ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え 大根のからあげ 豆腐のみそ汁 | ごはん ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 |
| 米粉のココアクッキー 牛乳 | さばのそぼろごはん 牛乳 | チキンライス 牛乳 | ぜんざい お茶 | |
| 30 りんご パスタライズ牛乳 | 31 収穫祭 チーズ お茶 |  | | |
| ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 厚揚げのみそ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳 | ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 みかん しそおにぎり 牛乳 | 食事のマナーについての劇をしました 給食やおやつを食べる時の「良い姿勢」について劇をして伝えました。最初に悪い姿勢で食べる様子を見せると「お血は持つんだよ」「足は床につけるんだよ」と間違っているところに気付き、どうすれば良い姿勢になるのかをはりきって答えてくれましたよ。 そして、くま・きりん・ぞう組にはマナーについてのポスターを作って掲示し、給食の時に確認できるようにしています。ご家庭でもお子さんと一緒に食事のマナーについて話をしてみてくださいね。 | | |



☆お手伝い☆

 きのこの房分けをしたよ (きりん組)

 食べるのが楽しみだね♪

今月の食育目標

秋の食材を味わおう

日ごとに涼しくなり、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。

秋は「食欲の秋」と言われるように、新米やさんま、さつま芋、梨など旬を迎える美味しいもの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たくさん取り入れ秋の味覚を楽しみたいと思います。

