



# 10がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和6年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
	<b>1 一日保育士</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) ぱりぱりせんべい お茶	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 弁当の日・秋の遠足</b> かぼちゃとさつま芋のおやき お茶
<b>今月の旬の食材</b> 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	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 ぶどう さばのそぼろごはん 牛乳	黒糖ビスケット お茶 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のコーン和え 大根のからあげ まいたけのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	煮豆 お茶 ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ ぶどう チキンライス 牛乳	 米粉のココアクッキー 牛乳
	<b>7</b> 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん ヤンニョムチキン風 はりはりなます さつま芋の甘煮 豆腐のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>8</b> きな粉かぼちゃ お茶 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／梨 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	<b>9</b> もちもちおから お茶 ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー ミルクスープ スイートポテト 牛乳	<b>10 開放日</b> 煮昆布 お茶 ごはん 魚のバター醤油焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 お焼きごはん 牛乳
<b>14 スポーツの日</b>  きのこほぐしをしたよ♪ (うさぎ組)	<b>15</b> いちごヨーグルト 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 パスチャライズ牛乳	<b>16</b> 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 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	<b>17</b> みたらし団子 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 わかめスープ／梨 切干大根おにぎり 牛乳	<b>18 誕生会</b> 豆乳スープ お茶 ガバオライス風 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
<b>21</b> ふかし芋 お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>22</b> きな粉マカロニ お茶 ごはん 鮭ときのこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 煮豆 あさりのすまし汁 栗ごはん 牛乳	<b>23</b> 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 かぶのスープ／りんご カレーピラフ 牛乳	<b>24</b> きな粉まめ お茶 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 南瓜のみそ汁 米粉のさつま芋ドーナツ 牛乳	<b>25</b> 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 柿の白和え きのこのソテー 豆乳入りみそスープ 中華おこわ 牛乳
<b>28 2施設交流</b> りんご 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 パスチャライズ牛乳	<b>29</b> 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚のかば焼き風 和風サラダ 大根のしそ和え 豆腐のすまし汁 じゃこおにぎり 牛乳	<b>30</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 ぜんざい お茶	<b>31 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 みかん えのきわかめおにぎり 牛乳	<b>くま・きりん・ぞう組</b> で月見団子を作りました。団子の生地をこねたり、丸めたり上手にしていましたよ。透明な鍋で団子を茹でるところも見ました！ 

## 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、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。

秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、新米やさんま、さつま芋、きのこ、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。

## 「良い姿勢」できるかな？

先日、うさぎ・くま・きりん・ぞう組で給食やおやつを食べる時の「良い姿勢」について、年齢に合わせてクイズや絵本を使って話をしました。

食事の時には「足を床につける」「背筋を伸ばす」「食器を持つ」など、実際に一緒にしてみたり、友だちと姿勢をみせあったりしながらマナーについて確認をしました。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。

