



10月のこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

令和元年 中部保育所

今が一番おいしい食材

新米、さんま、鮭、里芋、さつまいも、栗、きのこ、なし、柿、りんごなど、旬の食材を使用します。



月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) みたらし団子・お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 柿の白和え はんぺん汁 黒米おにぎり 牛乳	2 みかん お茶 ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え 麩のみそ汁 ホットケーキ 牛乳	3 一日保育士 粉ふき芋 お茶 ミートスパゲティー フレンチサラダ フルーツヨーグルト あさりしぐれおにぎり 牛乳	4 わいわいクラブカフェ きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 呉汁 梨 芋ようかん 牛乳
7	8	9	10	11
煮昆布 パスタライズ牛乳 ごはん 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 さばのそぼろおにぎり パスタライズ牛乳	煮豆 お茶 ごはん 魚の変わり焼き おからの酢みそ和え えのきのすまし汁 柿 韓国風おにぎり 牛乳	いちごヨーグルト お茶 中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 牛乳 岩石揚げ お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え けんちん汁 ぶどう わかめおにぎり 牛乳	きな粉かぼちゃ 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 ほうれん草のスープ いかの炊き込みおにぎり 牛乳
14 体育の日	15	16 クッキング うさぎ、ばんだ、きりん組	17 弁当の日	18
	大根のおかか和え パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の彩り和え なすのみそ汁 ふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	煮豆 お茶 ごはん 焼きさんま 豚汁 みかん ココアクッキー お茶	野菜クラッカー お茶  もちもちパン 牛乳	豆乳スープ お茶 ごはん さばの煮付け はりはりなます かき卵汁 柿 昆布ごはん 牛乳
21 クッキング りず、うさぎ、ばんだ、きりん組	22 即位礼正殿の儀	23	24 誕生会	25
かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん レバーのオーロラ和え ほうれん草のごま和え きのこ汁 スイートポテト パスタライズ牛乳	16日は、所庭でさんまを炭火で焼いたり、豚汁を作ったりします。また、羽釜で新米を炊きますよ。2歳児以上は所庭で給食を食べます。お楽しみに！ 	麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 里芋と鶏肉の はちみそ和え ちりめんサラダ かぶのみそ汁 金時豆入りごはん 牛乳	チーズ お茶 手巻き寿司(3~5歳児) ちらし寿司(1~2歳児) 筑前煮 厚揚げのみそ汁 シャインマスカット さつまいものブラウニー お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 さつまいものスープ 茶飯おにぎり かりかりいりこ・お茶
28	29	30	31	今が旬 きのこ
りんご パスタライズ牛乳 雑穀ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ しじみのすまし汁 お焼きごはん パスタライズ牛乳	ココアクッキー お茶 ごはん カレーのからあげ 大豆入り五目和え わかめのすまし汁 チキンライス 牛乳	ふかし芋 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 切干大根のみそ汁 焼きうどん お茶	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のおかか和え 里芋のごまみそかけ 柿 ぜんざい お茶	きのこは、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB1、ビタミンB2などが、多く含まれています。また、低エネルギーで、食物繊維が豊富です。腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます。旬の食材は、栄養が豊富ですので、毎日の食卓に取り入れてたいですね。 

<今月の目標> 秋の味覚を楽しもう



日ごとに涼しくなり、秋の訪れを感じます。秋は米などの穀物や、果物などの収穫の時期であることから、「実りの秋」と呼ばれています。

今月は、旬の食材をたくさん使った給食を作ります。さつまいもを使って、スイートポテトのクッキングも予定していますのでお楽しみに。

また、旬の食材カードを使って「今が一番おいしい食べもの」を子どもたちに伝えます。食材カードは玄関に掲示しますので、送迎時にお子さんと一緒にご覧ください。

体験しよう！「お手伝い」

毎月、子どもたちは野菜の皮むきや種取り、葉物ちぎりなどのお手伝いをしています。お手伝いを通して、旬の野菜に触れたり、においを嗅いだりしながら、食材に興味を持つ姿が見られます。お手伝いを終えると、「できました〜！」と満足そうな顔をして調理室まで持って来てくれますよ。「ありがとう！助かったわ〜！今日の給食に入るけん、楽しみにしててね！」と伝えると、うれしそうな子どもたちです。

野菜を洗ったり、皮をむいたりなど、子どもの年齢に合わせて、ご家庭でもお手伝いをさせてあげてくださいね。



<りす組 煮干しの頭取り>



<うさぎ組 えのきたけの房分け>

