



10がつのこんだてひょう



令和2年 中部保育所



<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、秋の味覚をしっかりと味わえるように、給食に旬の食材をたくさん使用しています。また、14日はさんまを炭火で焼いたり、羽釜で新米を炊いたりして、所庭で食べる予定です。お楽しみに！



今年のお月見は、10月1日です。中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。月見団子やすすき、里芋などをお供えして月を眺め、収穫をお祝いする行事です。

保育所ではお月見献立を食べますよ。



※青字は新メニューです。

木		金			
1	お月見献立 クッキング(りす組) (午前のおやつ0. 1. 2歳児) きな粉豆・牛乳 ゆうやけごはん 鮭のホイル包み焼き 小松菜のごま和え 里芋の煮物 月見のどろろスープ・ぶどう	2	煮昆布 牛乳 五目ラーメン まめなサラダ 焼きさつま芋 梨		
5	黒ごませんべい パスタライズ牛乳 ごはん 五目卵焼き はりはりなます こんにやくのみそ和え はんぺん汁	6	いちごヨーグルト お茶 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 きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のスープ	7	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨
8	一日保育士 麩の青のリスナック 牛乳 中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ	9	野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご	12	いかの炊き込みおにぎり パスタライズ牛乳
12	りんご パスタライズ牛乳 ごはん 揚げれパーのケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにやくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁	13	ひじきおにぎり 牛乳	14	岩石揚げ 牛乳
15	弁当の日 ふかし芋 牛乳	16	根菜チャーハン 牛乳	19	きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁
20	誕生会 煮豆(うずら豆) お茶	21	開放日 ココアクッキー お茶	22	入り玄米おにぎり パスタライズ牛乳
23	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	26	麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 りんご スイートポテト パスタライズ牛乳	27	お焼きごはん 牛乳
28	かりかりいりこ 牛乳	29	大根のおかか和え 牛乳	30	さつま芋のブラウニー お茶
31	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	1	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	2	大豆とごまのせんべい お茶
2	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう	3	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 わかめのすまし汁	4	ごはん 揚げれパーのケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにやくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁
3	ココアクッキー お茶	5	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 わかめのすまし汁	6	昆布ごはん パスタライズ牛乳
4	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	7	粉ふき芋 牛乳	7	豆乳スープ お茶
5	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	8	ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁	8	ごはん 鮭のごまみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め 里芋の揚げ出し しじみのすまし汁・柿 チキンライス
6	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	9	韓国風ごはん 牛乳	9	さつま芋のブラウニー お茶
7	かりかりいりこ 牛乳	10	大根のおかか和え 牛乳	10	さつま芋のブラウニー お茶
8	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	11	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり	11	さつま芋のブラウニー お茶
9	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	12	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	12	さつま芋のブラウニー お茶
10	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	13	ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁	13	さつま芋のブラウニー お茶
11	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	14	韓国風ごはん 牛乳	14	さつま芋のブラウニー お茶
12	かりかりいりこ 牛乳	15	大根のおかか和え 牛乳	15	さつま芋のブラウニー お茶
13	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	16	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり	16	さつま芋のブラウニー お茶
14	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	17	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	17	さつま芋のブラウニー お茶
15	かりかりいりこ 牛乳	18	大根のおかか和え 牛乳	18	さつま芋のブラウニー お茶
16	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	19	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり	19	さつま芋のブラウニー お茶
17	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	20	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	20	さつま芋のブラウニー お茶
18	かりかりいりこ 牛乳	21	大根のおかか和え 牛乳	21	さつま芋のブラウニー お茶
19	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	22	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり	22	さつま芋のブラウニー お茶
20	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	23	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	23	さつま芋のブラウニー お茶
21	かりかりいりこ 牛乳	24	大根のおかか和え 牛乳	24	さつま芋のブラウニー お茶
22	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	25	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり	25	さつま芋のブラウニー お茶
23	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	26	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	26	さつま芋のブラウニー お茶
24	かりかりいりこ 牛乳	27	大根のおかか和え 牛乳	27	さつま芋のブラウニー お茶
25	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	28	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり	28	さつま芋のブラウニー お茶
26	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	29	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	29	さつま芋のブラウニー お茶
27	かりかりいりこ 牛乳	30	大根のおかか和え 牛乳	30	さつま芋のブラウニー お茶
28	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	31	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	31	さつま芋のブラウニー お茶
29	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	1	大根のおかか和え 牛乳	1	さつま芋のブラウニー お茶
30	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	2	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	2	さつま芋のブラウニー お茶
31	かりかりいりこ 牛乳	3	大根のおかか和え 牛乳	3	さつま芋のブラウニー お茶



パンプキンスープを作ったよ(ぱんだ・きりん組)



ぱんだ、きりん組でパンプキンスープのクッキングをしました。子どもたちが南瓜と玉ねぎを包丁で切ったあと、やわらかくなるまで鍋で煮ました。そして、牛乳と一緒にミキサーにかけると、「南瓜がなくなった〜!」「色が変わったね」と言って、驚いた様子でしたよ。再び鍋に入れ、調味料を入れて味を付けました。

出来上がったパンプキンスープは、午後のおやつで食べました。「おいしいね」といながら、満足そうに食べる子どもたちでした。



ホットケーキをお部屋で作って食べたよ(ことり組)

ことり組では、子どもたちの前でホットケーキを作りました。担任がボールに小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バター、ベーキングパウダーを入れてかき混ぜ、ホットプレートで焼くと、いいにおいがお部屋に広がりました。子どもたちは、焼ける様子を興味津々に見ていましたよ。

出来上がったホットケーキはとてもおいしかったようで、あっという間に完食しました。