



# 10がつのこんだてひょう



令和5年 中部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	3 もちもちおから 牛乳	4 きな粉かぼちゃ 牛乳	5 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 梨	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 パスチャライズ牛乳	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 <b>スポーツの日</b> 	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 <b>弁当の日</b> 南瓜とさつま芋のおやき 牛乳
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 パスチャライズ牛乳	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 切干大根おにぎり 牛乳	ごはん 米粉のココアクッキー 牛乳	
16 ふかし芋 パスチャライズ牛乳	17 みたらし団子 お茶	18 かりかりいりこ 牛乳	19 豆乳スープ お茶	20 <b>誕生会</b> 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	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 さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁	ガパオライス風 フレンチサラダ ベイクトポテト 野菜スープ シャインマスカット
茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	ごまチャーハン 牛乳	カレーピラフ 牛乳	中華おこわ 牛乳	米粉のりんごケーキ 牛乳
23 麩の青のりスナック お茶	24 <b>一日保育士</b> きな粉豆 牛乳	25 人参プリッツ 牛乳	26 粉ふき芋 牛乳	27 チーズ お茶
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 パスチャライズ牛乳	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 スイートポテト 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 さばのそぼろごはん 牛乳	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 チキンライス 牛乳	ごはん 魚の塩焼き 小松菜の和え物 れんこんきんぴら 豚汁/みかん しそおにぎり 牛乳
30 りんご パスチャライズ牛乳	31 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>今月の目標 秋の味覚を楽しもう</b></p> <p>日ごとに涼しくなり、秋の訪れを感じますね。『実りの秋』と言われるように、秋は新米やさつま芋、柿、栗、きのこなどが美味しい季節です。今月は、そのような秋の味覚をたくさん献立に取り入れていますよ。また、旬の食材の写真を使って『今が一番おいしい食べもの』を子どもたちに伝えます。写真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。</p> </div>		
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	ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨			

## ピザ作りをしたよ (ぼんだ組)

ぼんだ組の子どもたちが、手作りピザのクッキングをしました。まず、ピザの生地を作るところから始め、子どもたちが順番にこねていきました。次に、生地を発酵させている間、トッピングの野菜を包丁で切っていました。発酵が終わって膨らんだ生地を見た子どもたちからは「わ～！」と歓声が上がっていましたよ。そして、一人ずつ自分のピザを作り、生地を伸ばして野菜をトッピングをし、調理室で焼いて完成♪焼きたてのピザはとても美味しかったようで、あっという間に完食した子どもたちでした。

ふかふかしてる～



## 食器の正しい並べ方を知ろう

先月の食育活動では、うさぎ・ぼんだ・きりん組の子どもたちに、食器の正しい並べ方について話をしました。ポスターを見ながら正しい並べ方を確認したり、4色に色分けされた手作りランチョンマットを使い食器を並べ、給食を食べたりしましたよ。



上手に並べたよ!