



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 中部保育所

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ね。「実りの秋」と言われるように、秋は新米やさつまいも、柿、栗、きのこなどが美味しい季節です。今月は、そんな秋の味覚をたくさん取り入れた給食やおやつを作ります♪

月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0・1・2歳児) ぱりぱりせんべい／お茶 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	2 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 大根のから揚げ まいたけのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	3 煮豆 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 チキンライス 牛乳	4 かぼちゃとさつまいものおやき お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 柿の白和え きのこのしょうゆ焼き かぶのスープ 中華おこわ 牛乳
	7 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 さつまいもの甘煮 豆腐のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	8 きな粉南瓜 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 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	9 もちもちおから 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／ぶどう お焼きごはん 牛乳	10 煮昆布 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 梨 スイートポテト 牛乳
	14 スポーツの日 	15 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	16 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 しじみのすまし汁 鮭おにぎり 牛乳	17 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
	21 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	22 一日保育士 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	23 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 豆乳入りみそスープ／りんご カレーピラフ 牛乳	24 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 ボイルブロッコリー 南瓜のみそ汁 米粉さつまいもドーナツ 牛乳
	28 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	29 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	30 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	25 誕生会 豆乳スープ お茶 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 シヤインマスカット 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳 
	31 チーズ お茶 ごはん 魚の塩焼き 小松菜の和え物 里芋のから揚げ 豚汁／みかん えのきわかめおにぎり 牛乳	18 弁当の日 麩の青のりスナック お茶 	25 誕生会 	

お米ってどうやって出来るの？

先月は食育活動で子どもたちに稲の実物展示をしました。きりん組では、おいしいお米が出来るまでのポスターを見ながら自分たちが食べているお米がどうやって出来ているのか話をしました。また、稲は子どもたちと一緒に手作業で脱穀ともみすりをして玄米にしました。「うちにも田んぼがあるよ」「稲刈りしたことあるよ」と言っていた子もいましたよ。玄米は10月の給食で七分つき米に混ぜて炊いて食べる予定です。



約一合(150g)になりました！

茶色い米だね

すり鉢で、野球のボールを使ってみすりをしています

お月見団子を作りました(うさぎ・ぼんだ・きりん組)

「なかよしデー」の日にお月見団子のクッキングをしました。まず、きりん組が団子の粉と豆腐を混ぜてこねた後、グループに分かれて一緒に丸めていきました。「やわらかくて気持ちいいね」「大きさはこれでいい？」「早く食べたいね」と言いながら丸めていた子どもたちです。そして、午後のおやつと一緒に遊戯室で食べ、団子をガラス鍋でゆでたり、みたらしのタレを作ったりしました。完成した団子は三方にお供えし、ススキと一緒に飾ってお月見の雰囲気を楽しみながら食べました。



やわらか〜い

お月見団子は最高！