



10がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7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ね。「実りの秋」と言われるように、秋は新米やさつま芋・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給食に取り入れていますよ。

また、旬の食材の実物やカード、お手伝いなどを通して、子どもたちに今が一番美味しい食べ物を知らせたり、保育室で新米を炊いて食べたりしたいと思います。

月	火	水	木	金
6 お月見献立 チーズ お茶 ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 麩のみそ汁 みたらし団子 牛乳	7 きな粉南瓜 お茶 ごはん 回鍋肉 きくらげともやしのナムル れんこんの梅マヨ和え はんぺん汁／梨 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	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 じゃが芋のみそ汁 さばのそぼろごはん 牛乳	2 煮豆 お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ チキンライス 牛乳	3 黒糖ビスケット お茶 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のおかか和え 大根のから揚げ まいたけのみそ汁 ぶどう スイートポテト 牛乳
13 スポーツの日 ふかし芋 お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のコーン和え 鶏団子の塩麩スープ のりおにぎり 牛乳	14 きな粉マカロニ 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 牛乳	8 もちもちおから お茶 ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ 甘辛じゃが芋 かぶのスープ ごまチャーハン 牛乳	9 煮昆布 お茶 ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーのごま和え きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁／ぶどう 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	10 米粉クッキー お茶 ごはん 元気レバー ごぼうサラダ 焼き南瓜 なめこ汁 お焼きごはん 牛乳
20 ふかし芋 お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のコーン和え 鶏団子の塩麩スープ のりおにぎり 牛乳	21 野菜クラッカー 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 切干大根のみそ汁 さつま芋ごはん 牛乳	15 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	16 麩のココアラスク 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 厚揚げのみそ汁／梨 栗ごはん 牛乳	17 弁当の日 南瓜とさつま芋のおやき お茶 米粉のメロンパン風スコーン 牛乳
27 一日保育士 りんご お茶 ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツの和え物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 しそおにぎり 牛乳	28 高野豆腐のしっとりラスク風 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 南瓜と金時豆のサラダ あさりのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	22 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 春雨スープ／りんご カレーピラフ 牛乳	23 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のかば焼き風 和風サラダ 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 切干大根おにぎり 牛乳	24 いちごヨーグルト お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 みかん わかめおにぎり 牛乳
30 誕生会 豆乳スープ お茶 ガパオライス風 フレンチサラダ バイクドポテト 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	31 みそスコーン お茶 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト ぜんざい お茶	29 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳		



お米はどうやって作られるのかな？



きりん組で、稲の実物展示をしました。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、まずは刈り取った稲をきりん組のデッキに干しました。そして、子どもたちと一緒に手作業で『脱穀』と『もみすり』をしました。『脱穀』は牛乳パックを使い、『もみすり』はすり鉢と野球のボールを使って行いました。さすがきりん組！すぐにコツをつかんで上手に玄米にすることが出来ましたよ。玄米は、26日の給食で七分つき米に混ぜ、炊いていただきました。

牛乳パックを使って脱穀しています。



約1合分
ありました！



食育活動の様子



先月の食育活動では、うさぎ・ぱんだ・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のランチョンマットを使って食器を並べ、給食を食べたりしましたよ。ひよこ・ことり・りす組は、大きなフォークやスプーンを見せながら正しい持ち方を知らせました。



ペンギンの絵が見えるように持とうね