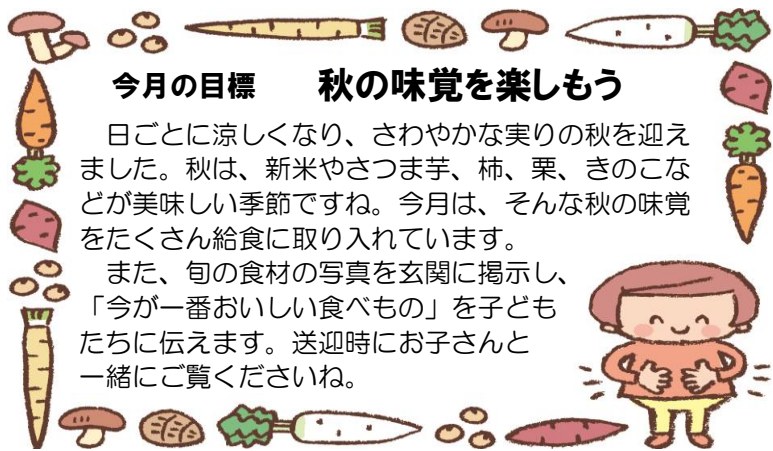


10がつのこんだてひょう

令和3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、さわやかな実りの秋を迎えました。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ね。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。

また、旬の食材の写真を玄関に掲示し、「今が一番おいしい食べもの」を子どもたちに伝えます。送迎時にお子さんと一緒にご覧くださいね。



実りの秋を味わおう 新米

9月から10月頃になると新米が出回ります。こしひかり、きぬむすめ、あきたこまちなど、日本にはたくさんの種類のお米がありますね。この時期ならではの、新米を美味しく炊くポイントについて載せていますので、ご家庭でも参考にしてみてください。保育所でも、10月から給食で新米を食べます。

- 米を手早く研ぐ
- しっかりと浸水させ、水分は古米より少なめ
- 炊き上がって蒸らしが終わったらよくほぐす

※ 青字は新メニューです。

金	
1	(午前のおやつ0.1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト・お茶 ごはん 魚のみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 鶏ごぼう汁 ポン・デ・キナ粉 牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
きな粉マカロニ お茶	野菜クラッカー 牛乳	麩の青のリスナック お茶	クッキー お茶	南瓜とさつま芋のおやき お茶
梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁	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	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	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のおかか和え 煮豆 南瓜のみそ汁	ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華だれ かぶの即席漬け 春雨スープ / 梨 冷やしぜんざい 牛乳
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	りんごのスコーン 牛乳	ごまチャーハン 牛乳	
11	12	13	14 弁当の日	15
ふかし芋 お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	ぱりぱりせんべい お茶	もちもちおから お茶	煮豆 お茶
ごはん 鶏肉のオニオンソース あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら キャベツの浅漬け 豆乳入りみそスープ 梨	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		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 あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳
黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳	牛乳あべかわ お茶	
18	19	20 誕生会	21	22 一日保育士
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	粉ふき芋 牛乳	みたらし団子 お茶	きな粉豆 牛乳	きな粉南瓜 牛乳
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 梨	栗ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布 しじみ汁	ミートスパゲティ フレンチサラダ 焼き南瓜 フルーツポンチ	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	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根のから揚げ 豆腐のみそ汁
茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	人参ケーキ 牛乳	さつま芋のブラウニー 牛乳	スイートポテト 牛乳	チキンライス 牛乳
25	26	27	28	29
りんご パスチャライズ牛乳	煮昆布 牛乳	チーズ お茶	かりかりいりこ 牛乳	豆乳スープ お茶
ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 南瓜の煮物 なめこ汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶとう	ハヤシライス さつま芋のサラダ 焼きれんこん 梨	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
いかの炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	カレーピラフ 牛乳	クッキー お茶	ミルクココアゼリー お茶	中華おこわ 牛乳

お月見団子を作りました(いす組)

9月21日の十五夜の日に、お月見団子のクッキングをしました。保育士が団子をごねた後、子どもたちと一緒に丸めましたよ。午後のおやつ時間、お部屋でガラス鍋を使ってゆでると、「団子がるくるくるしてる」「いい匂いがする」と言いながらじっと見ていた子どもたちです。この日はテーブルにススキを飾り、お月見の雰囲気を楽しみながら団子を食べました。



27日は、炭火でさんまを焼いたり、羽釜で新米を炊いたりして、所定で給食を食べる予定にしています。お楽しみに♪

食育活動の様子

＜うさぎ組＞
給食に使う玉ねぎの皮むきをしました。

＜きりん組＞
「おはぎぱたぱた」の紙芝居を見ました。

