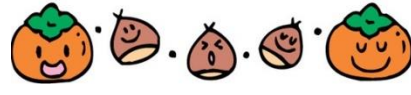




10月の献立表



令和2年9月30日 東部保育園

～10月のおやくそく～

収穫を喜び実りを美味しくいただきます

秋は新米や芋、きのこ、豆、果物などたくさんの食物が収穫され、一年の中でも一番食べ物のおいしい季節です。子どもたちの食欲も増す時期でもあります。園でもパケツのお米やさつまいもを収穫し、旬の食材のおいしさをみんなで楽しみたいと思っています。旬のおいしい食べ物を話題に、園でもお家でもおいしく楽しい食事の時間が過ごせるといいですね。

新米



10月は、「つやひめ」という品種の新米、11月からは、「きぬむすめ」という品種の新米をいただきます。甘くておいしいツヤツヤの新米楽しみです。ひまわり組のパケツ稲の稲刈りも終わり、もうすぐおにぎりパーティーをします。

さつまいも



秋の芋掘りを子どもたちはとても楽しみにしています。保育園の畑やコミセンさんの畑それぞれで今年もたくさん収穫できそうです。

さんま



秋の味覚を代表する「さんま」は、9月から10月がもっとも脂がのっておいしい時期です。保育園でも20日に園庭で炭火焼きをして、旬のおいしさを味わいたいと思います。

きのこ



しいたけ、まいたけ、しめじ、なめこなど秋は多くのきのこが旬を迎えます。きのこは香りが強く、調理法によっていろいろな食感を楽しめます。苦手なお子さんも多いと思いますが、ぜひご家庭でもきのこの香りや違いを味わってみてください。

お米でしっかり栄養補給！！



私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎を作る、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米は、過剰摂取が問題となっている脂質が少なく、食塩は0g、そして健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活を目指しましょう。

おしらせ

先日他県の幼稚園で、給食に出されたぶどうをのどに詰まらせるという、命にかかわる重大な事故が発生しました。当園でも子どもたちに、旬の食材のおいしさを知らせたくて季節ごとにフルーツのデザートメニューに取り入れています。この報道を受け改めて園全体で、食に関する安全対策について確認しました。○年齢や個人差に十分に配慮し、食材を小さくする。○全クラスを通して職員の見配りを徹底し、大きいクラスでは子どもたち自身への安全教育も並行して行う。○昔に比べ子どもの咀嚼力が弱くなっているため、「もぐもぐ」「かみかみ」など、離乳食期からの食育を大事にし、安全に美味しく食べる力をつける。

※ご家庭でもお子さんの食べ方について様子を見てあげてくださいね。

- ※お米は3分づきで精米しています
- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※今月のリクエスト献立はひまわり組さんです。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。

ひまわり組さん ご飯炊き当番が始まります

今月からひまわり組のごはん炊きが始まります。米とぎ、水加減を見て、クラスに置いた炊飯ジャーで炊き、熱々をみんなでいただきます。

10月15日(木)

全クラスお弁当の日

です。準備をお願いします。



曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび	
食事メニュー	10月の旬の食材 新米、さつまいも、れんこん、ごぼう、きのこ類、さんま、鮭、柿、りんご、栗など			1 ごはん お好み焼き風卵焼き ごぼうサラダ ミニトマト 厚揚げのみそ汁	2 ごはん 魚の味噌マネズ 焼き 大根のじゃが 白菜のみそ汁 りんご	3 	
	午前のおやつ			牛乳 人参スティック	牛乳 チーズ	午前おやつ	
	午後のおやつ			牛乳 みそスコーン	牛乳 かぼちゃみたらし	午後おやつ	
食事メニュー	5 ごはん タンダリーチキン キャベツの 味噌油和え ゆでアスパラ かぼちゃのみそ汁	6 十六穀米ごはん 魚のもみじ焼き 納豆和え 金時豆煮 しめじのみそ汁	7 ごはん 魚の煮付け おからサラダ ブロッコリー もやしみそ汁	8 ★ひまわり組 リクエスト献立 ふわふわ丼 ココロサラダ 粉ふき芋 バナナ	9 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりの酢の物 ミニトマト ほうれん草のみそ汁	10 親子運動会 	
	午前のおやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 干し芋	牛乳 クッキー	午前おやつ	
	午後のおやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 スティック野菜	牛乳 人参ケーキ	牛乳 スナッ麩	牛乳 おかかおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	12 ごはん 豚肉の おろし生姜焼き ブロッコリー 高野豆腐煮 わかめのみそ汁	13 ごはん 魚のごま照り焼き 切干大根の甘酢和え 厚揚げ煮 なめこのみそ汁	14 ごはん 納豆チャンプルー 大根とさつまいも揚げ煮 しじみ汁 りんご	15 お弁当の日 	16 ごはん きのこ軍団の ココロ肉団子 小松菜のめかぶ和え かぼちゃの煮物 麩のみそ汁	17 	
	午前のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 蒸しかぼちゃ	牛乳 じゃこ	牛乳 せんべい	牛乳 ブロッコリー	午前おやつ
	午後のおやつ	お茶 梨ヨーグルト	牛乳 青のりクッキー	牛乳 五目ビーフン	牛乳 おからドーナツ	牛乳 夕焼けおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	19 ★お誕生会メニュー きのこパゲティ ブロッコリー中華和え ミニトマト 豆乳スープ	20 ★さんま焼き おにぎり 焼きさんま そうめんサラダ 人参のおかか煮 みかん	21 ごはん カレー春巻き ほうれん草のソテー きゅうりスティック 大根のみそ汁	22 はと麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつまいもサラダ キャベツの ゆかり和え とろろ昆布汁	23 ごはん しゃも焼き 大豆とキャベツの 中華サラダ ミニトマト 水菜のみそ汁	24 親子活動 	
	午前のおやつ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳 おかずいりこ	牛乳 バナナ	午前おやつ
	午後のおやつ	牛乳 パースターケーキ	牛乳 じゃがバター	牛乳 加ゆムチャーハン	牛乳 フルーツオード	牛乳 ジンジャーラスク	午後おやつ
食事メニュー	26 ごはん 豚肉ともやしの 豆乳煮 ブロッコリーのごま和え さつまいも煮 ねぎのみそ汁	27 豆乳丸パン 根菜のソテー風炒め グリーンサラダ わかめスープ バナナ	28 ごはん 魚のおろし焼き 白和え 切干大根の炒め えのきのみそ汁	29 納豆ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大根の酢の物 ブロッコリー 里井のみそ汁	30 ごはん 魚の梅煮 ひじきの炒り煮 人参のたらこ和え 二ろのみそ汁	31 	
	午前のおやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 じゃこ	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 干し芋	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
	午後のおやつ	牛乳 レモンクッキー	牛乳 五平もち	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 柿、せんべい	牛乳 マーラーカオ	午後おやつ