

10月の献立表

令和3年9月30日 東部保育園

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、ごぼう、れんこん、きのこ類、鮭、さんま、柿、りんご、栗など		1 ごはん 納豆チャンプル 大根の煮しめ 中華きゅうり 水菜のみそ汁		2 親子運動会	
午前おやつ	牛乳 コーンフレーク		牛乳 りんご		牛乳 干し芋	
午後おやつ	牛乳 人参とチーズの蒸しパン		牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 きなこクッキー	
食事メニュー	4 ごはん 鶏肉のみそ焼き 春雨サラダ とろろ昆布汁 梨	5 ごはん 魚のみじ焼き わかめコーンサラダ 厚揚げ煮 もやしのみそ汁	6 ごはん 芋煮風煮物 ツナ和え ミニトマト えのきのみそ汁	7 十六穀米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き まっくろくろすけサラダ 豆腐のみそ汁 ぶどう	8 ごはん きのこ軍団の ココロ肉団子 チンゲン菜のごま和え かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	9 親子運動会
午前おやつ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 野菜チップス	牛乳 りんご	牛乳 人参スティック煮	牛乳 チーズ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 人参とチーズの蒸しパン	牛乳 ストーンクッキー	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 小松菜おにぎり	牛乳 スナッ麺	午後おやつ
食事メニュー	11 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 大根のじゃこサラダ ブロッコリー なめこのみそ汁	12 ほうれん草パン 鶏肉のかりかり焼き コールスローサラダ 豆乳スープ バナナ	13 ごはん ししゃも南蛮漬け 納豆和え 煮ごぼう 大根のみそ汁	14 ★さんま焼き おにぎり 焼きさんま そつめんサラダ 人参のたらこ和え 豆腐のみそ汁 みかん	15 ごはん お好み焼き風卵焼き ブロッコリーの塩炒め トマト ニラのみそ汁	16 お月見団子作りをしました
午前おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 ブルーベリー	牛乳 焼きかぼちゃ	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこ煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 五平もち	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 じゃがバター	牛乳 マカロニきな粉	午後おやつ
食事メニュー	18 ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ りんごソース ひじきサラダ 人参スティック かぼちゃのみそ汁	19 はと麦ごはん 魚の和風タルタル焼き 大根の酢の物 金時豆煮 しじみ汁	20 ★お誕生会メニュー ひじきごはん 里芋みそコロッケ ほうれん草の中華和え レタススープ ぶどう	21 ごはん 魚のおろし煮 おからサラダ 厚揚げのみそ汁 りんご	22 お弁当の日	23 お月見
午前おやつ	牛乳 バナナ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 ビスケット	牛乳 蒸しブロッコリー	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 チーズサンド	牛乳 五目ビーフン	牛乳 パースターケーキ	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 いがぐりぼうや	午後おやつ
食事メニュー	25 ごはん 豚肉ともやしの豆乳煮 小松菜のおかか和え ミニトマト かぶのみそ汁	26 ★ひまわり組 リクエストメニュー 親子うどん 鮭の塩麹焼き さつまいもサラダ 梨	27 ごはん 鶏肉のマスタード焼き かぶときゅうりの 梅和え さつまいもの オレンジ煮 小松菜のみそ汁	28 ごはん 魚の生姜醤油煮 ほうれん草の白和え 切干大根のカレー炒め かき玉汁	29 バターロール 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー かぼちゃスープ バナナ	30 お月見
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 青のりポテト	牛乳 大根煮	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 黒ゴマチーズスティック	牛乳 中華風おこわ	牛乳 ごまラスク	牛乳 柿・せんべい	お茶 りんごのコンポート	午後おやつ

～ 10月のおやくそく ～



収穫を喜び、秋の实りをおいしくいただきます

秋はお米やいも類、きのこ、豆、果物など、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんで子どもたちの食欲も増す時期でもあります。園でもバケツ稲やさつまいもの収穫をし、旬の食材のおいしさをみんなで楽しみたいと思います。

新米



給食で使用するお米は10月から「こしひかり」の新米になります。甘くておいしいツヤツヤの新米、楽しみですね。
ひまわり組はバケツで育てたお米でおにぎりパーティーをします。

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。

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。

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の違いを味わってみてください。

お月見団子作りをしました



ひまわり組

さすが、ひまわり組さん手早く丸めていましたよ。



あじさい組



こずもず組



まるくなったよ



お月見



おいしいね☆



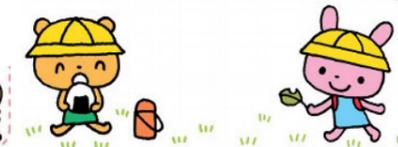
ひまわり組さん ご飯炊き当番が始まります

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、熱々をみんなで頂きます。



10月22日(金)

全クラスお弁当の日です。準備をお願いします。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。

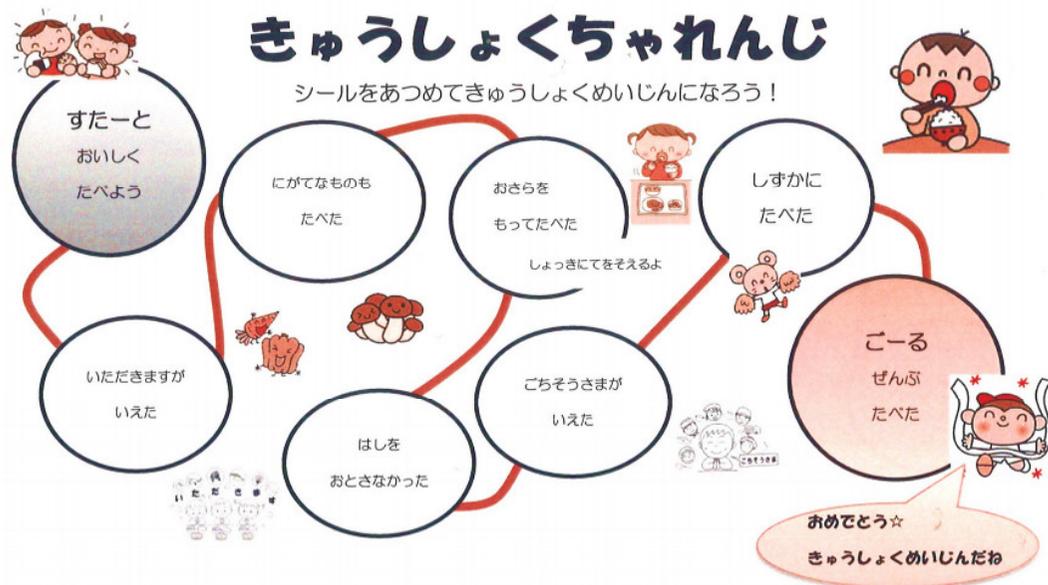
※お米は新米になり白米で食べます。(普段は、3分づきで精米しています)

※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。

※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

おしらせ

9月に3,4,5歳児さんを対象に『きゅうしょくチャレンジ』を行いました。
食事のマナーやルールを伝え、周りのお友だちと楽しく給食を食べようと



各項目をクリアするとシールがもらえ、ゴールまで行くと「きゅうしょくめいじん」の称号がもらえます。給食室からはメダルを贈りました。

みんな、それぞれに意識して上手に食べることができていました。正しい食事マナーを身につけ食事を楽しく意欲をもって食べられるといいなあと思います。おうちでも、話題にあげてみて下さい。

