



10月の献立表



令和4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
	10月の旬の食材 新米、さつまいも、れんこん、かぶ、ごぼう、きのこ類、さんま、鮭、りんご、柿、栗、豆類など					1 親子運動会
食事メニュー	3 豆乳かぼちゃパン ひじきハンバーグ ブロッコリーサラダ 人参グリル ミルクスープ	4 はと麦ごはん 魚のもみじ焼き わかめコーンサラダ きゃべつのみそ汁 バナナ	5 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	6 牛ごぼうごはん 魚の煮付け さつまいもと柿のサラダ ブロッコリー 白菜のみそ汁	7 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁 ぶどう	8 親子運動会
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット	牛乳 梨	牛乳 ブルーベリー	牛乳 大根煮	午前おやつ
午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 おからドーナツ	牛乳 五平もち	牛乳 いりこかりんとう	牛乳 スナック菓子・おしゃぶり昆布	午後おやつ
食事メニュー	10 スポーツの日	11 ごはん ししゃもの南蛮漬け 納豆サラダ 大根のみそ汁 梨	12 ごはん 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーの フレンチサラダ 切干大根のカレー炒め にらのみそ汁 りんご	13 ごはん 干草焼き ごぼうサラダ 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁	14 ごはん きのこ軍団の コロコロ肉団子 チンゲン菜のごま和え 切干大根のみそ汁 柿	15 親子運動会
午前おやつ		牛乳 パン	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 ヨーグルトスコーン	お茶 梅じゃこおにぎり	牛乳 ピーマン蒸しパン	牛乳 ごぼうクッキー	午後おやつ
食事メニュー	17 ☆あじさい組 リクエストメニュー カレーうどん 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 りんご	18 十六穀米ごはん 魚の和風タルタル焼き 大根の酢の物 黒豆煮 (0~2歳児 高野豆腐煮) もやしのみそ汁	19 ごはん 豚肉ともやしの豆乳煮 ブロッコリーの塩炒め かぶのみそ汁 梨	20 ごはん 魚のおろし煮 おからサラダ なめこのみそ汁 ぶどう	21 ☆お誕生会メニュー 鮭ちらし なす入りメンチカツ コロコロサラダ 人参のマヨネーズ和え かき玉汁	22 1・2歳児 親子活動
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 ジャムトースト	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 ウエハース	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 和風ピザごはん	牛乳 じゃがいももち	牛乳 きなこラスク	牛乳 さつまいもの天ぷら	牛乳 バースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	24 豆乳パン 根菜のアヒージョ炒め グリーンサラダ わかめスープ 柿	25 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 大根のじゃこサラダ 人参のおかか煮 とろろ昆布汁	26 スタミナ納豆ごはん 鶏肉の塩麹焼き あらめの炒め煮 ミニトマト ぬか漬け しじみ汁	27 お弁当の日	28 ☆さんま焼き おにぎり 焼きさんま マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	29 お祭り
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 青のりポテト	牛乳 りんご	牛乳 ボン菓子せんべい	牛乳 ドーナツ	午前おやつ
午後おやつ	お茶 秋の香りごはん	牛乳 りんごのコンポート	牛乳 五目ピーマン	牛乳 アップルパイ	牛乳 ふかし芋・おかずいりこ	午後おやつ
食事メニュー	31 ごはん 鶏肉と青じその コロコロ焼き きゃべつ レモン醤油和え かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	<p>ひまわり組さん ごはん炊き当番が始まります</p> <p>米とき、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。</p>		<p>10月27日(木) 全クラスお弁当の日 です。準備をお願い いたします。</p>		
午前おやつ	牛乳 ポーロ					
午後おやつ	牛乳 赤飯チャーハン					

～ 10月のおやくそく～ 「収穫を喜び、秋の実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。園でもパ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「つやひめ」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10月28日(金)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。苦手なお子さんもおられると思いますが、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。

お月見団子を作ったよ♪ (こすもす・あじさい組)



こすもす組さんは、初めてのクッキングでしたが、コロコロと上手にま〜るいお団子を作っていました。あじさい組さんも、つるつるまん丸のお団子が出来上がりました!!みんな張り切って作っていましたよ♪



大根の種まきをしました (あじさい組)

1月のおでん作りで使う大根の種まきをしました。牛乳パックの底の部分を使用して、跡をつけ、4すみに1人4粒ずつ種をまきました。その後、水をしっかりかけて、これから大根の成長を楽しみにしている子どもたちです。大きな大根ができますように!!



さつまいもほりをしました (あじさい・ひまわり組)



5月に荘原幼稚園さんと一緒に苗植えをした、コミセンさんの畑の芋掘りをしました。大きなさつまいもがたくさんとれましたよ!!これから給食やおやつに使いたいと思います。

