

10月の献立表

令和5年9月29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	2 ごはん 豚しゃぶの りんごソース和え マカロニサラダ わかめのみそ汁 バナナ	3 ごはん 魚の煮付け ほうれん草の白和え ミニトマト もやしのみそ汁	4 ごはん 納豆チャンプル 大根の煮しめ 中華きゅうり 里芋のみそ汁	5 ごはん 鶏肉の みそマヨネーズ焼き ひじきと大豆の煮物 人参のおかか煮 とろろ昆布汁	6 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ かぼちゃのみそ汁 巨峰	7 親子運動会	
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 大根煮	牛乳 ふかし芋	牛乳 チーズ	牛乳 りんご		
午後おやつ	牛乳 ピーマン蒸しパン	お茶 五平もち	牛乳 りんごのコンポート	牛乳 さつま芋の天ぷら	牛乳 干し芋・おかずいりこ		
食事メニュー	9 スポーツの日	10 ☆あじさい組 リクエストメニュー 親子うどん ハンバーグ 大根とじゃこの サラダ シャインマスカット	11 ごはん 干草焼き ブロッコリーの 中華和え きのこマリネ しじみ汁	12 ごはん 魚のタンドリー焼き 糸うりのサラダ さつま芋の オレンジ煮 えのきのみそ汁	13 ごはん きのこ軍団の ココロ団子 ごま和え 人参のマヨネーズ和え かぶのみそ汁	14	
午前おやつ		牛乳 ポーロ	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 プルーン	牛乳 かぼちゃ煮	午前おやつ	
午後おやつ		お茶 こぎつねごはん	牛乳 五目ビーフン	牛乳 柿・クラッカー	牛乳 ごまラスク	午後おやつ	
食事メニュー	16 豆乳かぼちゃパン 豚肉の マスタード焼き ごぼうサラダ トマトのスープ 梨	17 ごはん しゃも焼き 納豆和え れんこんの マヨネーズ炒め 白菜のみそ汁	18 ごはん 里芋みそコロッケ きゃべつの酢の物 ミニトマト 豆腐のすまし汁	19 十六穀ごはん 魚のおろし煮 さつま芋と 柿のサラダ 高野豆腐煮 にらのみそ汁	20 お弁当の日	21	
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 バナナ	牛乳 人参煮	牛乳 青のりポテト	牛乳 ビスケット	午前おやつ	
午後おやつ	お茶 赤飯チャーハン	牛乳 おしゃぶり昆布 レースンスコーン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ごまとチーズのケーキ	牛乳 いがぐりぼうや	午後おやつ	
食事メニュー	23 ふわふわ丼 きゃべつの レモン醤油和え かぼちゃ煮 梨	24 ☆お誕生会メニュー さつま芋ごはん 魚のザンギ ココロサラダ 人参グリル かき玉汁	25 ごはん 鶏肉の塩麹焼き おからサラダ 粉ふき芋 大根のみそ汁	26 はと麦ごはん 魚のもみじ焼き もやしとニラの 和え物 金時豆腐煮 小松菜のみそ汁	27 ☆さんま焼き おにぎり 焼きさんま ビーフンサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	28	
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 バナナチップ	牛乳 ウエハース	牛乳 クッキー	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 人参ポッキー	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 かぼちゃのパンブティング	お茶 のりおにぎり・ぬか漬け	牛乳 ふかし芋	午後おやつ	
食事メニュー	30 豆乳丸パン 鶏肉のかりかり焼き 豆菜サラダ かぼちゃの 豆乳スープ りんご	31 大根めし 豚肉ともやしの 豆乳煮 ブロッコリーの塩炒め トマト なめこのみそ汁	<div data-bbox="578 1627 1439 1934" data-label="Complex-Block"> <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</p> <p>10月20日(金) 全クラスお弁当の日です。 準備をお願いいたします。</p> </div>				
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 ドーナツ					
午後おやつ	お茶 秋の香りごはん	牛乳 大学芋					

～ 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「つやひめ」の新米になります。甘くておいしいツツツの新米、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27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)



こすもすくみさんははじめてのクッキングにとってもはりきって、コロコロと丸めました。あじさんくみさんは団子をゆであがる様子も見ました。できあがりの合図は・・・「ちいさくなる？ういてくる？」などといいながらできあがりを待っていましたよ。



おいしいよ！！



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、四隅に1人4粒ずつ種まきをしました。しっかりと水やりをして、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！！



めがでてる！！

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。たくさんのお芋がとれました。また、給食やおやつに使いたいと思います。



※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。



防災の日のお話をきいたよ



9月1日の「防災の日」に災害についてお話ししました。100年前に「関東大震災」が起き、最近では風水害も多く発生しています。自然災害に備えること、そして、もし災害が起きたら電気やガスが使えなくなり料理をすることもできなくなるかもしれないこと、そうした時のために園にある長期保存できる食材を使い非常食を作り、紙皿や紙コップを使い災害を想定した食事を体験しました。

みんな真剣に聞いてくれました。



炊き出し用のアルファ化米を袋をセットした段ボールに入れます。



米に、お湯を注ぎます。



ふたをして約15分待ちます。



紙コップや紙の皿は思いのほか持ちにくそうでした。おにぎりは「いつもよりもおいしいよ!!」という声も... いざという時のためにもよい体験となりました。



ごはんができてー!!



約15分でできあがり!
※水だと60分でできあがります。



- ・アルファ化米のわかめおにぎり
- ・高野豆腐とツナの煮物
- ・切干大根サラダ
- ・みそ汁
- ・みかん缶
- ・午後のおやつ クッキー

