

# 10月の献立表

令和6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<br>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     | ごはん<br>魚のゆかり揚げ<br>レモン醤油和え<br>れんこんとツナの煮物<br>もやしのみそ汁              | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>かぼちゃサラダ<br>えのきのみそ汁<br>バナナ                       | ごはん<br>魚のタンドリー焼き<br>柿とさつまいものサラダ<br>高野豆腐煮<br>小松菜のみそ汁   | ごはん<br>納豆チャンプル<br>大根の煮物<br>中華きゅうり<br>にらのみそ汁  | 親子運動会 |
| 午前おやつ  |  | 牛乳<br>人参チップス  | 牛乳<br>じゃこ煮   | 牛乳<br>クラッカー   | 牛乳<br>人参煮  |       |
| 午後おやつ  |  | 牛乳<br>りんごのコンポート   | 牛乳<br>おからドーナツ  | 牛乳<br>カルシウムトースト                                       | 牛乳<br>おかずいりこ<br>干し芋  |       |
| 食事メニュー | ★あじさい組<br>リクエストメニュー<br>ラーメン<br>鶏のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>巨峰 | ごはん<br>ししゃもの南蛮漬け<br>ひじきと大豆の煮物<br>人参のマヨネーズ和え<br>なめこのみそ汁          | 豆乳かぼちゃパン<br>根菜のアヒージョ炒め<br>グリーンサラダ<br>わかめスープ<br>バナナ                   | 納豆ごはん<br>魚のもみじ焼き<br>切干大根のピビンバ風炒め<br>ミニトマト<br>かぼちゃのみそ汁 | ごはん<br>豚肉ともやしの豆乳煮<br>ブロッコリーサラダ<br>人参のおかか煮<br>エリンギのみそ汁  |       |
| 午前おやつ  | 牛乳<br>ブルーベリー   | 牛乳<br>かぼちゃ煮   | 牛乳<br>かりんとう  | 牛乳<br>ポーロ   | 牛乳<br>チーズトースト  | 午前おやつ |
| 午後おやつ  | 牛乳<br>ごまとチーズのケーキ                                       | 牛乳<br>柿・クラッカー   | 牛乳<br>ごまたくおにぎり   | 牛乳<br>さつまいもの天ぷら                                       | 牛乳<br>ジンジャークッキー  | 午後おやつ |
| 食事メニュー | 14<br>スポーツの日   | 15<br>ごはん<br>魚のおろし煮<br>ごぼうサラダ<br>納豆和え<br>白菜のみそ汁                 | 16<br>ごはん<br>きのこ軍団の<br>コロコロ肉団子<br>ツナサラダ<br>金時豆煮<br>わかめのみそ汁           | 17<br>牛ごぼうごはん<br>干草焼き<br>きゃべつの酢の物<br>里芋のみそ汁<br>梨      | 18<br>お弁当の日  | 19    |
| 午前おやつ  |  | 牛乳<br>ごま昆布  | 牛乳<br>青のりポテト   | 牛乳<br>ふかし芋  | 牛乳<br>ビスケット  | 午前おやつ |
| 午後おやつ  |  | 牛乳<br>こぎつねごはん   | 牛乳<br>おやつ昆布<br>スナッ麩  | 牛乳<br>ピーマン蒸しパン  | 牛乳<br>いがりぼうや   | 午後おやつ |
| 食事メニュー | 21<br>もちもちパン<br>れんこんバーグ<br>スパゲティサラダ<br>豆乳スープ<br>柿      | 22<br>はと麦ごはん<br>魚のちゃんちゃん焼き<br>おからサラダ<br>ぬか漬け<br>しじみ汁            | 23<br>★お誕生会メニュー<br>秋の香りごはん<br>さつまいもコロクック<br>コロコロサラダ<br>人参グリル<br>かき玉汁 | 24<br>★さんま焼き<br>おにぎり<br>焼きさんま<br>豚汁<br>みかん            | 25<br>ごはん<br>鶏肉の<br>みそマヨネーズ焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>里芋の<br>パーベキューソース<br>切干大根のみそ汁   | 26    |
| 午前おやつ  | 牛乳<br>干し芋  | 牛乳<br>大根煮   | 牛乳<br>クッキー   | 牛乳<br>野菜ドーナツ  | 牛乳<br>ウエハース  | 午前おやつ |
| 午後おやつ  | 牛乳<br>たらこ人参おにぎり  | 牛乳<br>五目ビーフン  | 牛乳<br>パースデーケーキ   | 牛乳<br>ふかし芋  | 牛乳<br>ヨーグルトスコーン  | 午後おやつ |
| 食事メニュー | 28<br>ごはん<br>魚のザンギ<br>のり和え<br>しめじのみそ汁<br>梨             | 29<br>さつまいもごはん<br>鶏肉のかりかり焼き<br>大根とじゃこのサラダ<br>ブロッコリー<br>きゃべつのみそ汁 | 30<br>ごはん<br>魚のみそ煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>れんこん<br>ペペロンチーノ<br>大根のみそ汁      | 31<br>十六穀米ごはん<br>豚肉とさつまいも炒め<br>納豆サラダ<br>かぶのみそ汁<br>りんご |  <p>ひまわり組さん<br/>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>  |       |
| 午前おやつ  | 牛乳<br>チーズ  | 牛乳<br>バナナ   | 牛乳<br>野菜チップス   | 牛乳<br>せんべい  |  |       |
| 午後おやつ  | 牛乳<br>赤飯チャーハン  | 牛乳<br>みそラスク   | 牛乳<br>じゃがいももち  | 牛乳<br>人参ポッキー  |  |       |

## ～ 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9月の中旬から「つやひめ」の新米になりました。甘くておいしいツヤツヤの新米を毎日おいしくいただいています。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10月24日（木）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。保育園の畑のさつまいもは10月に収穫を予定しています。コミセンさんの畑でもたくさんさつまいもが収穫できました。

### 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)

お月見会に合わせて、お月見団子作りをしました。コロコロと丸めるのが難しかった子もいましたが、みんな上手にお団子作りができました。作ったお団子はその日のおやつで「みたらし団子」にさせていただきました。



おいしい～!

## 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。たくさん大きなさつまいもがとれました。



## 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、成長を楽しみにしている子どもたちです。大きくなりますように☆



10月18日（金）  
全クラスお弁当の日です。  
準備をお願いいたします。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※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。  
※お米は新米になり白米で食べます。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。  
(普段は、3分づきで精米しています)