

10月の献立表

令和7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	ひまわり組さん ごはん炊き当番が始まります 米とぎ、水加減を見てクラスに書いた炊飯ジャーで炊き、熱々をみんなで頂きます。		1 もちもちパン 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ パナナ	2 ごはん 魚の梅煮 小松菜の煮びたし れんこんの マヨネーズ炒め もやしのみそ汁	3 ごはん 豚肉の生姜焼き ビーンズサラダ ミニトマト ほうれん草のみそ汁	4 親子運動会	
午前おやつ			牛乳 ビスケット	牛乳 ブルー	牛乳 じゃこ煮		
午後おやつ			牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 柿・せんべい	牛乳 干し芋		
食事メニュー	6 ごはん 魚のタンドリー焼き 高野豆腐のごま和え 人参の たらこマヨネーズ和え しめじのみそ汁	7 ごはん きのご軍団の コロコロ肉団子 柿とさつまいものサラダ 押し麦スープ マスカット	8 はと麦ごはん 魚のおろし煮 納豆スパゲティー サラダ 粉ふき芋 なめこのみそ汁	9 ごはん ヤンニョムチキン風 ハンサンスー 中華スープ 梨	10 ごはん ししゃも焼き さつまいもと ピーマンのサラダ ブロッコリー なすのみそ汁	11 親子運動会	
午前おやつ	牛乳 さつまいもかりんとう	牛乳 人参煮	牛乳 野菜チップス	牛乳 大根煮	牛乳 ポーロ	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 りんごのコンポート	牛乳 塩おにぎり・ぬか漬け	牛乳 クラッカー 豆乳ココアゼリー	牛乳 マーラーカオ	牛乳 みそラスク	午後おやつ	
食事メニュー	13 スポーツの日	14 ふわふわ丼 じゃべつの レモン醤油和え かぼちゃ煮 みかん	15 ごはん 魚の味噌煮 きゅうりの酢の物 うずら豆煮 チンゲン菜のみそ汁	16 ☆すみれ組リクエストメニュー 手作りふりかけごはん 鶏のから揚げ コロコロサラダ 豆腐のみそ汁 ぶどう	17 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ 酢ごぼう しじみ汁	18 親子運動会	
午前おやつ		牛乳 クッキー	牛乳 チーズ	牛乳 干し芋	牛乳 りんご	午前おやつ	
午後おやつ		牛乳 おからドーナツ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 春巻きかぼちゃ	牛乳 オートミールクッキー		
食事メニュー	20 ごはん 白身魚フライ ひじきと大豆の煮物 じゃべつのみそ汁 梨	21 二十一穀米ごはん 牛肉と れんこんの炒め煮 グリーンサラダ 人参しりしり エリンギのみそ汁	22 ☆さんま焼き わかめおにぎり 焼きさんま 豚汁 みかん	23 ☆お誕生会メニュー ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 人参グラッセ パンプキンスープ	24 ごはん 魚の マヨネーズソース和え ブロッコリーの中華和え かぼちゃグリル 切干大根のみそ汁	25 親子運動会	
午前おやつ	牛乳 人参かりんとう	牛乳 青のりポテト	牛乳 ウエハース	牛乳 ごま昆布	牛乳 チーズトースト	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 秋の香りおにぎり	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳 マカロニあられ	牛乳 パースターケーキ	牛乳 マーマレードスコーン	午後おやつ	
食事メニュー	27 ごはん 魚の塩麹揚げ 小松菜ののり和え 人参のおかか煮 豆乳みそ汁	28 納豆ごはん 春巻きソーセージ もやしナムル えのきのみそ汁 梨	29 ごはん 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう かぶのぬか漬け 白菜のみそ汁	30 ごはん マカロニグラタン わかめコーンサラダ 里芋の パーベキューソース 春雨スープ	31 お弁当の日	10月の 旬の食材 新米、さつまいも、 ごぼう、れんこん、 きのご類、鮭、 さんま、柿、 りんご、栗など	
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 バナナ	牛乳 野菜チップス	牛乳 せんべい		
午後おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布 スナック菓	牛乳 さつまいもの天ぷら	牛乳 米粉キャロットケーキ	牛乳 さばのそぼろおにぎり	牛乳 かぼちゃプリン		

～ 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月中旬から新米になります。甘くておいしいツヤツヤの新米をいただきたいと思います。

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。保育園の畑とコミセンさんの畑のさつまいもは、10月に収穫を予定しています。

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。

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22日(水)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。

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。こすもす組さんは粘土遊びを生かして、あじさい組さんは春のよもぎ団子作りの経験があったので、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いただきました。



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。



大きくなりますように!



10月31日(金)

全クラスお弁当の日です。
準備をお願いいたします。

- ※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。
- ※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)



ひまわり組さんへ 防災の日のお話をしました



9月1日の「防災の日」に災害についてお話をしました。今から約100年前に「関東大震災」が起きました。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、もし災害が起きたとしたら、電気やガスが使えなくなり料理を作ることができなくなるかもしれないことを話しました。

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。



今年は、ひまわり組さんが1人1袋ずつ
水を入れてできるわかめおにぎりを作りました。



水を入れて・・・



20回しゃかしゃか振る



水の場合：15分
お湯の場合：60分

完成



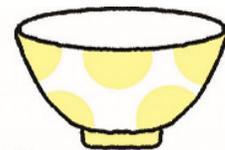
冷たいけど
美味しかったよ♪



三角おにぎりの
出来上がり～♪



- わかめおにぎり
- 高野豆腐の煮物
- マカロニサラダ
- みそ汁
- みかん缶
- 午後のおやつ クッキー



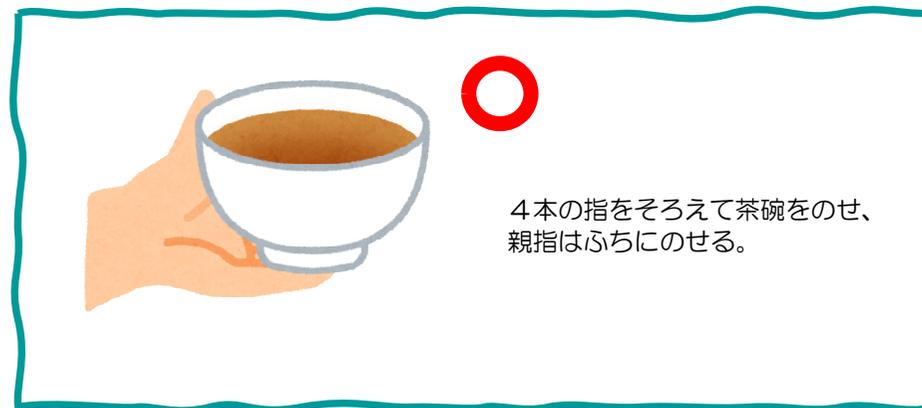
お茶碗を 正しく持ちましょう！！



毎日、子どもたちと一緒にごはんを食べる中で、お茶碗の持ち方が気になるお友だちを見かけます。「こうやって持つんだよ」と伝えるとすぐに持ち直す子どもたちです。

家族と一緒にごはんを食べ、大人が正しく持ち、子どもたちに伝えていけるといいですね。

こんな持ち方していませんか？



4本の指をそろえて茶碗のをせ、
親指はふちにのせる。