



# 10がつのこんだてひょう



令和2年 平田保育所

※青字は新作メニューです。

## 今月の目標

・秋の味覚を  
味わおう

・食事のマナーを  
身につけよう



さわやかな実りの秋をむかえました。新米、きのこ、さつまいも、柿、梨などおいしいものがたくさん出回っていますね。そこで、おいしさが詰まった旬の食材を献立にもたくさん取り入れ、秋の味覚を楽しみたいと思います。

そして、今月も「食事のマナーを身につけよう」を目標にしています。引き続き日々の積み重ねを大切に、食事のマナーが身につくよう子どもたちに伝えていきたいです。ご家庭でもお子さんの食べる様子を見守り、できたときには褒めてあげてくださいね。

月		火		水		木		金	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
黒ごませんべい パスチャライズ牛乳	いちごヨーグルト お茶	ぱんだのびのび りすすくすくの日 きな粉かぼちゃ 牛乳	お月見献立 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・牛乳 ゆうやけごはん 鮭のホイル包み焼き 小松菜のごま和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ ぶどう みたらし団子 牛乳	2 煮昆布 牛乳	3 五目ラーメン まめなサラダ 焼きさつまいも 梨	4 さばのそぼろごはん 牛乳	5 麩の青のりスナック 牛乳	6 中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ	7 こあらのびのび うさぎすくすくの日 ココアクッキー お茶
ごはん 五目卵焼き はりはりなます こんにやくのみそ和え はんぺん汁	ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め ばんさんすう きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のスープ	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨	麩の青のりスナック 牛乳	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにやくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨	中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁
いかに炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	岩石揚げ 牛乳	根菜チャーハン 牛乳	芋ようかん 牛乳	12 りんご パスチャライズ牛乳	13 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 野菜クラッカー 牛乳	14 誕生会 煮豆(うずら豆) お茶	15 遠足(弁当の日)	16 大豆とごまのせんべい 牛乳
ごはん 五目卵焼き はりはりなます こんにやくのみそ和え はんぺん汁	ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め ばんさんすう きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のスープ	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨	中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	りんご パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご	煮豆(うずら豆) お茶	豆乳クッキー お茶	大豆とごまのせんべい 牛乳
いかに炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	岩石揚げ 牛乳	根菜チャーハン 牛乳	芋ようかん 牛乳	12 りんご パスチャライズ牛乳	13 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 野菜クラッカー 牛乳	14 誕生会 煮豆(うずら豆) お茶	15 遠足(弁当の日)	16 大豆とごまのせんべい 牛乳
19 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	20 ぱりぱりせんべい 牛乳	21 収穫祭 ぞうのびのび・ひよこすくすくの日 チーズ お茶	22 粉ふき芋 牛乳	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	19 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	20 ぱりぱりせんべい 牛乳	21 収穫祭 ぞうのびのび・ひよこすくすくの日 チーズ お茶	22 粉ふき芋 牛乳	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁	ごはん 麦入りごはん きのこの マカロニグラタン グリーンサラダ 焼きれんこん 野菜スープ	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう	ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁	ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き りんご	ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにやくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご	煮豆(うずら豆) お茶	豆乳クッキー お茶	大豆とごまのせんべい 牛乳
昆布ごはん パスチャライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	ココアクッキー お茶	韓国風ごはん 牛乳	ホットケーキ 牛乳	19 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	20 ぱりぱりせんべい 牛乳	21 収穫祭 ぞうのびのび・ひよこすくすくの日 チーズ お茶	22 粉ふき芋 牛乳	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27 ぱんだのびのび りすすくすくの日 豆乳スープ お茶	28 こあらのびのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ 牛乳	29 大根のおかか和え 牛乳	30 もっちもちおから お茶	19 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	20 ぱりぱりせんべい 牛乳	21 収穫祭 ぞうのびのび・ひよこすくすくの日 チーズ お茶	22 粉ふき芋 牛乳	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 ぶどう	ごはん 鮭のごまみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め 里芋の揚げ出し しじみのすまし汁・柿	ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き キャベツの甘酢和え 煮昆布 切り干し大根のみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつまいものサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	ごはん さばの煮付け 柿の白和え 煮豆(金時豆) キャベツのみそ汁	昆布ごはん パスチャライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	ココアクッキー お茶	韓国風ごはん 牛乳	ホットケーキ 牛乳
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27 ぱんだのびのび りすすくすくの日 豆乳スープ お茶	28 こあらのびのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ 牛乳	29 大根のおかか和え 牛乳	30 もっちもちおから お茶	26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27 ぱんだのびのび りすすくすくの日 豆乳スープ お茶	28 こあらのびのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ 牛乳	29 大根のおかか和え 牛乳	30 もっちもちおから お茶
ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 ぶどう	ごはん 鮭のごまみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め 里芋の揚げ出し しじみのすまし汁・柿	ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き キャベツの甘酢和え 煮昆布 切り干し大根のみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつまいものサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	ごはん さばの煮付け 柿の白和え 煮豆(金時豆) キャベツのみそ汁	スイートポテト パスチャライズ牛乳	チキンライス 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳



お月見って  
なあに？

今年の十五夜は10月1日です。中秋の名月とも呼ばれ、1年で1番美しい月が見られる日です。月見団子やすすき、収穫物(里芋や栗)をお供えて月を眺め、秋の収穫を喜び、感謝する行事です。  
この日、保育所では「お月見献立」にしています。給食では、ゆうやけごはんや里芋の煮物を、午後のおやつではみたらし団子を食べます。子どもたちとお月見の雰囲気を楽しみたいと思います。

## おてつだいたよ!(こあら組)

9月に、こあら組が煮干しの頭取りのお手伝いをしました。「小さいお魚と大きいお魚がいるね!」「もっとやりたい!」と夢中になっていました。  
翌日、この煮干しでみそ汁の出汁をとりました。給食の時、みそ汁の中を探しても煮干しが見あたらず…。「煮干し、どこに入ってる?」と不思議そうな子どもたちでした。



頭取れたよ!