



10がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所

<今月の食育目標>

秋の味覚を味わおう

お店にさつま芋やきのこ・梨などが並び、旬の野菜を味わう機会も多く、味覚からも秋の訪れを感じます。今月の食育目標は『秋の味覚を味わおう』です。太陽の光を浴びて育ち、おいしさが詰まった旬の食材を献立に取り入れて秋の味覚を楽しみたいと思います。そして、野菜の皮むきや種取りなどのお手伝いを通して実際に食材に触れることで、秋の食材に興味を持てるようにします。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| 2 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 | 3 こあら の びのび うさぎ すくすくの日 もちもちおから 牛乳 | 4 きな粉かぼちゃ 牛乳 | 5 煮昆布 牛乳 | 6 米粉クッキー お茶 |
| ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつま芋の甘煮 まいたけのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳 | ごはん / はんぺん汁 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル 梨 あさりバターおにぎり 牛乳 | ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ かぶの即席づけ 春雨スープ ぶどう 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳 | ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 お焼きごはん 牛乳 | 五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳 |
| 9 スポーツの日 ※青字は新作メニューです。 | 10 いちごヨーグルト お茶 | 11 煮豆 牛乳 | 12 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 | 13 ばんだ の びのび り すくすくの日 豆乳スープ お茶 |
| | ごはん 五目卵焼き 小松菜のコーン和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 刻み昆布おにぎり パスタライズ牛乳 | ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え 南瓜のみそ汁 中華おこわ 牛乳 | ガパオライス風 フレンチサラダ バイクドポテト 野菜スープ シャインマスカット 米粉のりんごケーキ 牛乳 | ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁 えのきわかめおにぎり 牛乳 |
| 16 ふかし芋 パスタライズ牛乳 | 17 みたらし団子 お茶 | 18 かりかりいりこ 牛乳 | 19 遠足(弁当の日) 南瓜とさつま芋のおやき 牛乳 | 20 きな粉マカロニ 牛乳 |
| 梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう汁 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳 | ごはん 鮭ときのこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 煮豆 あさりのすまし汁 ごまチャーハン 牛乳 | ごはん / わかめスープ ポークビーンズ ごぼうサラダ 焼きブロッコリー りんご カレーピラフ 牛乳 | | ごはん / 梨 魚のタンドリー風 ピクルス きのこのソテー 豆乳入りみそスープ 切干大根おにぎり 牛乳 |
| 23 麩の青のリスナック お茶 | 24 きな粉豆 牛乳 | 25 人参プリッツ 牛乳 | 26 粉ふき芋 牛乳 | 27 ぞう の びのび ひよこ すくすくの日 チーズ お茶 |
| ごはん / なめこ汁 元気レバー キャベツの浅漬け 南瓜の煮物 ぶどう 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳 | ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳 | 栗ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ もやしのごま酢和え 煮昆布 しじみ汁 さばのそぼろごはん 牛乳 | ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え 大根のからあげ 豆腐のみそ汁 チキンライス 牛乳 | ごはん / 豚汁 魚の塩焼き 小松菜の和え物 れんこんきんぴら みかん しそおにぎり 牛乳 |
| 30 りんご パスタライズ牛乳 | 31 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 | | | |
| ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 厚揚げのみそ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳 | ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 ぜんざい お茶 | ↑ ぞう組 皮むきの様子 | | |

旬の食材

新米、さといも、かぶ、じゃがいも、にんじん、さんま、いわし、さけ、梨、柿



← ばんだ組
皮むきの様子

芋もちできたよ！
いただきます♪

カレーのにおいしてきた！



畑で収穫したじゃが芋でクッキングをした

大福さんの畑で収穫したじゃが芋を使って、ぞう組さんとばんだ組さんがクッキングをしました。

ぞう組さんは、『じゃが芋もち』を作りました。一人一人前名の書いてあるクッキングシートにじゃが芋もちを丸め、おやつ時間にホットプレートで焼きました。自分の作ったじゃが芋もちが特別だったようで、みんなおいしそうに食べていましたよ。

そして、ばんだ組さんは『じゃが芋とアスパラのカレー焼き』を作りました。皮をむいて一口大に切ったじゃが芋を、給食の時間にホットプレートで焼いて食べました。目の前で焼けるところを見たので、焼ける音やにおいを感じることができました。

ぞう組さんもばんだ組さんも真剣な表情でピーラーを使い、じゃが芋の皮を丁寧にむいていました。「うちでもやったことがあるよ」「もう一個やりたい」と興味をもっている様子でした。今後も、保育室でホットプレートを使って焼いたり、和え物を和えたりして、食べることへの関心が高まるようにしていきたいです。

