



# 10がつのこんだてひょう



令和3年 平田保育所

## 金

1	(午前のおやつ0.1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶 ごはん 魚のみそ焼き ちんげん菜の オイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 鶏ごぼう汁 ポン・デ・きな粉 牛乳
---	---



今月の目標

感謝をして  
食べよう

さわやかな実りの秋をむかえました。店には、新米やきのこ、さつま芋、柿、梨などおいしいものがたくさん出回っていますね。旬の食材からも秋の訪れを感じます。

今月の目標は、「感謝をして食べよう」です。子どもたちは、給食やおやつの際に「いただきます」「ごちそうさまでした」と大きな声であいさつをしています。「いただきます」「ごちそうさま」には、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わっている人への感謝の意味があることを、改めて子どもたちに伝えていきます。

また、21日には田畑や海の恵みに感謝する収穫祭も計画しています。「食」に関する様々な場面を捉え、食事のあいさつの大切さや、残さず食べることの大切さをわかりやすく伝えていきたいと思ひます。

※ 青字は新メニューです。

月	火	水	木	金
4	5 <b>こあら</b> のびのび うさぎすくすくの日 野菜クラッカー 牛乳	6 麩の青のリスナック お茶	7 クッキー お茶	8 <b>ぱんだ</b> のびのび ひよこすくすくの日 南瓜とさつま芋のおやき お茶
きな粉マカロニ お茶	ごはん 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 あさりのすまし汁 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 りんごのスコーン 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のおかか和え 煮豆 南瓜のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華だれ かぶの即席漬け 春雨スープ / 梨 冷やしぜんざい 牛乳
梅ごはん 高野豆腐の唐揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	11 ふかし芋 お茶	12 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	13 煮豆 お茶	14 <b>遠足(弁当の日)</b>
ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	15 <b>誕生会</b> ぱりぱりせんべい お茶 ミートスパゲッティ フレンチサラダ 焼き南瓜 フルーツポンチ	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 はんぺん汁 えのきわかめおにぎり 牛乳	豆乳クッキー お茶	さつま芋のブラウニー 牛乳
18 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	19 粉ふき芋 牛乳	20 みたらし団子 お茶	21 <b>収穫祭</b> ぞうのびのび りすくすくの日 チーズ お茶	22 きな粉南瓜 牛乳
ごはん 焼き鳥風 はりはりなます さつま芋の甘煮 またけのみそ汁 / 梨 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 栗ごはん 揚げ出し豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布 / しじみ汁 <b>人参ケーキ</b> 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 ちんげん菜のスープ さばのそぼろごはん 牛乳	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう クッキー お茶	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根の唐揚げ 豆腐のみそ汁 チキンライス 牛乳
25 りんご パスチャライズ牛乳	26 煮昆布 牛乳	27 きな粉豆 牛乳	28 かりかりいりこ 牛乳	29 豆乳スープ お茶
ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 南瓜の煮物 なめこ汁 いかの炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ カレーピラフ 牛乳	ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ポイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳	ハヤシライス さつま芋のサラダ 焼きれんこん 梨 ミルクココアゼリー お茶	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 中華おこわ 牛乳



お月見献立を  
いただきました。

9月21日はお月見献立でした。十五夜にちなんで、給食のゆうやけごはんをうさぎの形にして盛り付けをしました。子どもたちは「うさぎさんだ〜！」と喜んでいました。また、玄関には三宝にのせた団子や、ススキなどを飾り、1日を通して、お月見気分を味わえるようにしました。



### 新作メニューのレシピを紹介します！

#### ○人参ケーキ

(材料アルミカップ8個分)

- 小麦粉・・・100g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- 無塩バター・・・80g
- 砂糖・・・60g
- 卵・・・1個
- 人参・・・40g



(作り方)

- ①人参はすりおろす。
- ②バターは室温に戻しておく。
- ③ボウルに②と砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ④③に溶き卵、すりおろした人参を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④にふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥アルミカップに生地を入れ、170℃のオーブンで10～15分焼く。

人参のきれいなオレンジ色が  
秋らしいケーキです！  
おうち時間で、おやつを作ってみて  
はいかがですか？