



# 10がつのこんだてひょう



令和4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
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉マカロニ パステライズ牛乳	4 米粉クッキー お茶	5 麩の青のリスナック お茶	6 きな粉かぼちゃ お茶	7 みたらし団子 お茶
梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁 茶飯おにぎり パステライズ牛乳	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	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 小松菜と豚肉の混ぜご飯 牛乳	ツナ麻婆丼 こんぶとキャベツの中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ シャインマスカット 米粉のドーナツ 牛乳	ごはん 鮭ときのこのおろしかけ 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
10 <b>スポーツの日</b>	11 ふかし芋 パステライズ牛乳	12 豆乳スープ お茶	13 <b>弁当の日</b>	14 煮豆 牛乳
	ごはん 鶏肉のオニオンソース あらめの炒め煮 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パステライズ牛乳	ごはん さばのみそ煮 柿の白和え そうめん汁 中華おこわ 牛乳		ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 豆腐のすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳
17 麩の黒糖がらめ パステライズ牛乳	18 粉ふき芋 牛乳	19 <b>収穫祭</b>	20 野菜クラッカー 牛乳	21 <b>誕生会</b>
ごはん / みかん 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 パステライズ牛乳	栗ごはん 揚げ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 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 しそおにぎり 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 はんぺん汁 あさりバターおにぎり 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ガパオライス風 フレンチサラダ 焼きかぼちゃ 野菜スープ メロン お楽しみクッキー 牛乳
24 りんご パステライズ牛乳	25 かりかりいりこ 牛乳	26 きな粉まめ 牛乳	27 煮昆布 牛乳	28 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳
ごはん 元気レバー かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け なめこ汁 のりおにぎり パステライズ牛乳	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 ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 切干大根おにぎり 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 大根のからあげ あさりのすまし汁 チキンライス 牛乳

31 ブルーベリーヨーグルト お茶
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き チンゲン菜のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 豆乳入りみそスープ 刻み昆布おにぎり パステライズ牛乳

## 8月31日は野菜の日 野菜さがしクイズをしたよ☆

先日、ぱんだ組さんとぞう組さんで『野菜さがしクイズ』をしました。まず、給食に何の野菜が使われているかを、食べながらさがしてもらいました。そして、給食後に野菜の写真が印刷されたシートを渡し、食べた野菜を選んで丸をつけてもらいました。

おやつ時間に答え合わせにいくと、ぞう組さんもぱんだ組さんもほとんど全ての野菜を見つけ、丸をつけていました。簡単すぎてもおもしろくないだろうと思い、食材の多い日を選びましたが、子どもたちの観察力は鋭く素晴らしかったです。「またやりたい!」と言ってくれたので、今後もクイズを出して、楽しみながら野菜に興味を持てるようにしたいと思います。

※ 青字は新作メニューです。

## まいたけをほぐしたよ♪

うさぎ組さんが、まいたけをほぐすお手伝いをしてくれました。翌日のお月見献立のために、かごにいっぱいまいたけを、全て食べやすい大きさにほぐしてくれましたよ。そして、ほぐし終わったまいたけを「できました!」と、得意顔で調理室まで届けてくれました。

平田保育所の全員分の量だったので、とても大変だったと思います。月見のとろろスープに入れて、おいしくいただきました。

**10月の旬の食材**

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



玉ねぎと人参があった!



きゅうりあったよ



緑のやさいはなんだっけ?



おいしくな一れ♡

