

# 10がつのこんだてひょう 🤻 🛰 🐃



## 

令和4年 平田保育所

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、秋の食材に興味が持てるようにします。

2000		J .		
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
(午前のおやつ0・1・2歳児)				
きな粉マカロニ	米粉クッキー	麩の青のりスナック	きな粉かぼちゃ	みたらし団子
パスチャライズ牛乳	お茶	お茶	お茶	お茶
梅ごはん	五穀ごはん	ごはん	ツナ麻婆丼	ごはん
高野豆腐のから揚げ	きのこのマカロニグラタン	魚のかば焼き	こんぶとキャベツの中華風だれ	鮭ときのこのおろしかけ
春雨の酢の物	グリーンサラダ	ブロッコリーのごまマヨ和え	かぶの即席漬け	小松菜のおかか和え
ほうれん草の磯香和え	焼きパプリカ	里芋のみそかけ	春雨ス一プ	煮豆
なすのみそ汁	チンゲン菜のスープ	呉汁	シャインマスカット	南瓜のみそ汁
茶飯おにぎり	米粉のさつま芋蒸しパン	小松菜と豚肉の混ぜご飯	米粉のドーナツ	ごまチャーハン
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
10 スポーツの日	11	12	13 弁当の日	14
	ふかし芋	豆乳スープ	豆乳クッキー	煮豆
	パスチャライズ牛乳	お茶	お茶	牛乳
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ごはん	ごはん		ごはん
	鶏肉のオニオンソース	さばのみそ煮		里芋と鶏肉のはちみそ和え
	あらめの炒め煮	柿の白和え 🦔	The state of the s	おからサラダ
	厚揚げのみそ汁	そうめん汁		豆腐のすまし汁
<del></del>	黒米おにぎり・かりかりいりこ	中華おこわ	焼きおにぎり	えのきわかめおにぎり
	パスチャライズ牛乳	牛乳	お茶	牛乳
17	18	19   収穫祭	20	21 誕生会
麩の黒糖がらめ	粉ふき芋	チーズ	野菜クラッカー	ぱりぱりせんべい
パスチャライズ牛乳	牛乳 🥌	お茶	牛乳	牛乳
ごはん / みかん	栗ごはん	ごはん	ごはん	ガパオライス風
焼き鶏風	揚げ豆腐の和風あんかけ	焼きさんま	回鍋肉	フレンチサラダ
はりはりなます	キャベツのおかか和え	小松菜の和え物	れんこんの梅マヨ和え	焼きかぼちゃ
さつま芋の甘煮	煮昆布	豚汁	きくらげともやしのナムル	野菜スープ
まいたけのみそ汁	しじみ汁	ぶどう	はんぺん汁	メロン
牛しぐれおにぎり	さばのそぼろごはん	しそおにぎり	あさりバターおにぎり	お楽しみクッキー
パスチャライズ牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
24	25	26	27	28
りんご	かりかりいりこ	きな粉まめ	煮昆布	かぼちゃとさつま芋のおやき
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん
元気レバー	ポークビーンズ	鮭とほうれん草のキッシュ	ちりめんサラダ	牛肉とごぼうの甘辛煮
かぼちゃの煮物	ごぼうサラダ	ひじきのマリネ	焼きれんこん	ほうれん草の納豆和え
キャベツの浅漬け	小松菜のコーン和え	ボイルブロッコリー	梨	大根のからあげ
なめこ汁	わかめスープ	かぶのスープ	·	あさりのすまし汁
のりおにぎり	カレーピラフ	スイートポテト	切干大根おにぎり	チキンライス
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳
31	000101107#100		<u>;</u> ; ¬	・ 青字は新作メニューです。

ブルーベリーヨーグルト

ごはん

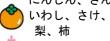
鶏肉のカレー塩こうじ焼き チンゲン菜のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 豆乳入りみそス・ ・・・・ハッのてヘーノ 刻み昆布おにぎり

パスチャライズ牛乳



### 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、





### 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。

おやつの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

て、楽しみながら野菜に興味が持てるようにしたいと思いま す。



玉ねぎと人参が あった!



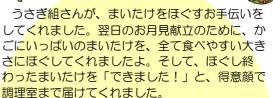
きゅうりあったよ



緑のやさいは なんだっけ?



#### まいたけをほぐしたよ♪



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。







おいしくなーれ♡



