



# 10月のこんだてひょう



令和元年

北部保育所

月	火	水	木	金	
 9月の誕生会献立 「先生、子どもじゃないのに一緒に <b>お子様ランチ</b> だね。」などと話をしながら嬉しそうに食べていました。	<b>1</b> (午前のおやつ1、2歳児) みたらし団子・お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 柿の白和え はんぺん汁 芋ようかん 牛乳	<b>2 弁当の日</b> 野菜クラッカー お茶 	<b>3</b> 粉ふき芋 お茶 ミートスパゲティー フレンチサラダ フルーツヨーグルト あさりしぐれおにぎり 牛乳	<b>4</b> きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 呉汁 梨 黒米おにぎり 牛乳	
	<b>7</b> 煮昆布 パスタライズ牛乳 ごはん 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 さばのそぼろおにぎり パスタライズ牛乳	<b>8 野外クッキング</b> 煮豆 お茶 ごはん 焼きさんま 豚汁 みかん ココアクッキー お茶	<b>9</b> いちごヨーグルト お茶 中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 牛乳 岩石揚げ お茶	<b>10</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え けんちん汁 ぶどう わかめおにぎり 牛乳	<b>11</b> きな粉かぼちゃ 牛乳 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 ほうれん草のスープ いかの炊き込みおにぎり 牛乳
	<b>14 体育の日</b> 	<b>15 クッキング</b> 豆乳スープ お茶 ごはん さばの煮付け はりはりなます かきたま汁 柿 スイートポテト パスタライズ牛乳	<b>16</b> みかん お茶 ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え 麩のみそ汁 ホットケーキ 牛乳	<b>17</b> 煮豆 お茶 ごはん 魚の変わり焼き おからの酢みそ和え えのきのすまし汁 柿 韓国風おにぎり 牛乳	<b>18 誕生会</b> チーズ お茶 手巻き寿司(3~5歳児) ちらし寿司(1、2歳児) 筑前煮 厚揚げのみそ汁 シャインマスカット さつま芋のブラウニー お茶
<b>21</b> かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん レバーのオーロラ和え ほうれん草のごま和え きのこ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	<b>22 即位礼正殿の儀</b>  ※青字は新作メニューです	<b>23</b> 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え ちりめんサラダ かぶのみそ汁 金時豆入りごはん 牛乳	<b>24 焼き芋会</b> 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の彩り和え なすのみそ汁 ふりかけおにぎり 牛乳	<b>25</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 さつま芋のスープ 茶飯おにぎり かりかりいりこ・お茶	
<b>28</b> りんご パスタライズ牛乳 雑穀ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ しじみのすまし汁 お焼きごはん パスタライズ牛乳	<b>29</b> ココアクッキー お茶 ごはん カレーのからあげ 大豆入り五目和え わかめのすまし汁 チキンライス 牛乳	<b>30</b> ふかし芋 牛乳 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 切干大根のみそ汁 焼きうどん お茶	<b>31</b> 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のおかか和え 里芋のごまみそかけ 柿 ぜんざい お茶	<p>ご参加いただき ありがとうございました!</p> 	

**今月の目標**

**秋の食材を知ろう**  
さわやかな実りの秋をむかえました。今月は、野外クッキングや焼き芋会など色々な行事を通じて、秋の食材を知りたいと思います。

**箸やフォークを正しく持って食べよう**  
箸を正しく持てるようになると、食べものをはさむ、つまむ、切る、ほぐすなどいろいろな使い方ができるようになります。  
1歳児は、手づかみ食べからフォークを持って食べられるようになり、2歳児は、保育所でも箸を使い始めました。3歳児以上は、給食の前に箸の持ち方の練習をしています。  
10月の終わり頃には、三津町の山岡さんに来ていただき、手や指を使って遊んだり、お箸の持ち方のお話をしていただいたりする予定です。

**9/7 保育参加の日**

食育活動では、親子でパワポ紙芝居を見てもらい、「朝食の大切さ」についてお伝えしました。  
映像にあったように、保育所で子どもたちは、年齢に応じたいろいろなお手伝いをしています。ご家庭でも、お子さんに夜に米とぎをしてもらい予約をしておいたり、休日にゆで置き野菜と一緒に作ったりして、朝食の準備のお手伝いをしてもらってはいかがですか？  
本日、成長シートをお返ししています。ご協力いただきありがとうございました。記入された朝食をあらためて見ていただき、赤・黄・緑の3つの食品群がそろい、お話に出てきたロボットの「ピコタン」のように「3つの体のスイッチ！」の入る朝食を、ぜひ作ってみてくださいね。

