



10がつのこんだてひょう



平成29年 北部保育所

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| 2 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の黒糖がらめ・パスタライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 ひじきのソテー なすのみそ汁 梨(豊水) いかの炊き込みおにぎり パスタライズ牛乳 | 3 蒸しかぼちゃ・牛乳 栗ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の 彩り和え 呉汁 お焼きごはん 牛乳 | 4 お月見献立 大根のおかか和え・牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 里芋の煮物 月見のとろろ スープ みたらし団子 牛乳 | 5 煮豆・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 あさりのしぐれおにぎり 牛乳 | 6 煮昆布・牛乳 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え あさり汁 ココアクッキー 牛乳 |
| 9 体育の日 新作メニューは、 レシピポケットで紹介していま すのでご覧ください。 ★青字が新作メニューです！ | 10 お楽しみ弁当 チーズ お茶 保育所で用意します。 果物 お茶 | 11 ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 魚の変わり焼き おからの炒り煮 切干大根のみそ汁 柿(西条柿) わかめおにぎり パスタライズ牛乳 | 12 野外クッキング ブロッコリーのおかか和え 牛乳 ごはん 焼さんま 豚汁 みかん ひじき入り炊き込みおにぎり お茶 | 13 弁当の日 ふかし芋 牛乳 ★あんかけごはん お茶 |
| 16 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ばんさんすう 生揚げのみそ汁 ★マカロニあられ パスタライズ牛乳 | 17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の梅みそ焼き ★切り干し大根の ソース炒め 五目汁 塩おにぎり 牛乳 | 18 誕生会 煮昆布 お茶 カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ エビフライ ごまドレサラダ わかめスープ/メロン さつま芋のブラウニー 牛乳 | 19 きな粉南瓜 牛乳 菜飯 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 昆布ごはん 牛乳 | 20 野菜クラッカー 牛乳 ごはん かれいの唐揚げ 大豆入り五目和え しじみのみそ汁 さつま芋パン 牛乳 |
| 23 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の はちみそ和え 春菊と白菜のごま和え きのこ汁 / 柿(西条柿) 金時豆ごはん お茶 | 24 豆乳スープ お茶 雑穀ごはん 魚の煮付け キャベツの磯香和え かき玉汁 メロン スイートポテト 牛乳 | 25 焼き芋会 りんご 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き はりはりなます 豆腐のみそ汁 さばのそぼろおにぎり 牛乳 | 26 いちごヨーグルト お茶 中華どんぶり 小松菜のおかか和え 粉ふき芋 牛乳 ホットケーキ お茶 | 27 きな粉豆 牛乳 麦入りごはん きのこマカロニグラタン グリーンサラダ さつま芋のスープ 韓国風おにぎり お茶 |
| 30 ふかし芋 パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ひじきの煮物 春雨スープ 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳 | 31 梨(豊水) 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの おかか和え かぶのみそ汁 ぜんざい お茶 | <div data-bbox="807 1824 1787 2044" data-label="Complex-Block"> <p>目の愛護デー</p> <p>「10」という字は右に回転して横にすると目に見えることから10月10日は目の愛護デーです。テレビなど目の疲れることの多い時代、目を大切にすることを考える日にしたいですね。</p> <p>ビタミンAを多く含む人参・南瓜は視力低下の予防する効果があり、ビタミンB1を多く含む豚肉・大豆は視神経の働きを助けます。ご家庭でも献立に取り入れてみてください。</p> </div> | | |



今月の目標 秋の味覚を楽しもう

秋は米などの穀物や、果物などの収穫時期であることから、「実りの秋」と呼ばれています。

今月からは、毎日ふじ組がご飯炊きをしてくれます。また、さんまを焼いたり、旬の食材をたくさん使用した豚汁を作ったりする野外クッキングや、焼き芋会など、秋の味覚を楽しめる行事がたくさんあります。見て、香って、音を聞いて、五感で感じて欲しいと思います。



もも組の子どもたちの目の前で梨の皮むきをしました。「何個に切ろうかな?」「梨にもお名前があるんだよ。」と話をしながら皮を長くむいて見せると、「早く食べたいな。」と声が上がり給食の時間が楽しみな様子でした。

平田保育会のホームページに、おすすめのレシピを載せています。ぜひ、ご覧ください。

