



# 10がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！ 令和2年 北部保育所

10月1日は、お月見献立です。2歳児が、みたらし団子を作ります。また、26日のスイートポテトにも挑戦します。



## 新米の日

9月30日の午後おやつは、『新米おにぎり』でした。保育会5施設で『新米の日』と名付け、ポスターを使って食育活動を行いました。お米ができるまでの様子を子どもたちに伝えてから、本物の稲穂を見たり、触ったりしました。また、稲を育ててくれる農家の人、お米屋さん、ごはんを炊いてくれるお家の人が出て、日々お米を食べることができていることを話しました。感謝の気持ちを持って、新米おにぎりを味わいましたよ。



木		金				
1 <b>お月見献立</b> (午前のおやつ0. 1. 2歳児) きな粉豆・牛乳 ゆうやけごはん 鮭のホイル包み焼き 小松菜のごま和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ ぶどう みたらし団子 牛乳	2 煮昆布 牛乳 五目ラーメン まめなサラダ 焼きさつま芋 梨 さばのそぼろごはん 牛乳	5 黒ごませんべい パスタライズ牛乳 ごはん 五目卵焼き はりはりなます こんにゃくのみそ和え はんぺん汁 いかの炊き込みおにぎり パスタライズ牛乳	6 いちごヨーグルト お茶 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 きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のスープ ひじきおにぎり 牛乳	7 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨 岩石揚げ 牛乳	8 麩の青のリスナック 牛乳 中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ 根菜チャーハン 牛乳	9 <b>誕生会</b> 煮豆(うずら豆) お茶 手巻き寿司(3~5歳児) ちらし寿司(1~2歳児) 筑前煮 えのきのみそ汁 シャインマスカット さつま芋のブラウニー お茶
12 りんご パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにゃくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	13 ぱりぱりせんべい 牛乳 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 焼きれんこん 野菜スープ お焼きごはん 牛乳	14 かりかりいりこ 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 煮昆布 切干大根のみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	15 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	16 大豆とごまのせんべい お茶 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 わかめのすまし汁 チャーハン 牛乳		
19 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	20 <b>芋ほり</b> ふかし芋 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	21 ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳	22 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳		
26 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 りんご スイートポテト パスタライズ牛乳	27 豆乳スープ お茶 ごはん 鮭のごまみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め 里芋の揚げ出し しじみのすまし汁・柿 チキンライス 牛乳	28 <b>クッキング</b> チーズ お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう さつまいもクッキー お茶	29 <b>焼き芋会</b> 野菜クラッカー 牛乳 <b>お楽しみ献立</b> もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	30 もっちもちおから お茶 ごはん さばの煮付け 柿の白和え 煮豆(金時豆) キャベツのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳		

## 今月の目標

### 秋の食材を知ろう

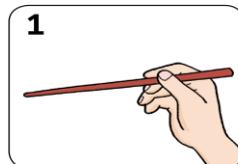


爽りの秋を迎えました。新米やきのこ、さつま芋、里芋、柿、りんごなど、たくさんのおいしい食材が出回る季節です。献立に旬の食材を多く取り入れていますので、秋の味覚をしっかりと味わえるようにしていきたいと思います。

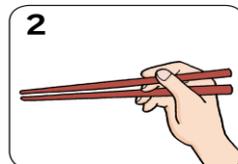
### 箸やフォークの持ち方に気をつけて食べよう

箸は、「切る」「はさむ」「混ぜる」など、様々な機能があり、正しい使い方を身に付けると食事がスムーズにできます。正しい持ち方で食べられるよう、一人ひとりに合わせて進めていきたいと思っています。

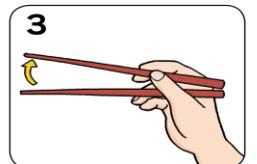
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

※ フォークの持ち方も、1の図と同じように、3本の指で持ちましよう。