



10がつのこんだてひょう



令和4年 北部保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	4 野菜クラッカー 牛乳 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	5 麩の青のりスナック お茶 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	6 きな粉かぼちゃ お茶 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 メロン クッキー 牛乳	7 みたらし団子 お茶 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 スポーツの日  ※ 青字は 新作メニューです。	11 ふかし芋 パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	12 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 ガバオライス風 フレンチサラダ 焼きかぼちゃ 野菜スープ シェインマスカット 米粉のドーナツ 牛乳	13 粉ふき芋 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	14 煮豆 牛乳 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 あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳
17 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 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・みかん 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	18 弁当の日 チーズ お茶  しそおにぎり お茶	19 クッキング もちもちおから お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう 焼きおにぎり お茶	20 豆乳スープ お茶 ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根のしそ和え そうめん汁 中華おこわ 牛乳	21 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 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 豆腐のみそ汁 チキンライス 牛乳
24 りんご パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	25 かりかりいりこ 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	26 きな粉まめ 牛乳 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳	27 煮昆布 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	28 米粉クッキー お茶 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

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
 パスチャライズ牛乳

今月の目標

秋の食材を知ろう



様々な食物が収穫されるこの季節は、『実りの秋』『食欲の秋』といわれ、おいしい食べ物がたくさんありますね。秋の味覚をしっかりと味わえるよう、献立にも旬の食材を多く取り入れています。19日のクッキングでは、所庭で釜戸炊きごはん、さんま焼き、豚汁作りをします。



塩焼きそばの材料を3色に分けたよ

クッキングで作った、塩焼きそばの材料を、体の中でどんなふうに働くのか知らせながら、3色に分けました。子どもたちは「野菜の仲間は緑なんだね」「にんにくだけまちがえたね」(お肉と同じ働きかな?と思ったようです)「難しいけど、またやりたい」(きく組)と話をしてくれました。今月中は玄関に食材カードを置いておきます。お時間があれば、お子さんと一緒にやってみてくださいね。

箸やフォークを正しく持って食べよう



箸には『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つけると食事がスムーズにできます。また、2歳児は少しずつフォークから箸に、1歳児はフォークを上からではなく下から持てるように、遊びの中にも取り入れながら正しい持ち方を伝え、一人ひとりの指の発達に合わせて進めていきたいと思います。

基本のはしの持ち方



スプーン(フォーク)の持ち方



秋においしい「新米」

私たちの食卓には欠かすことのできないお米が、収穫の時を迎えました。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、「新米」を味わいましょう。

