

行事予定と献立 10月

2020.09.28

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

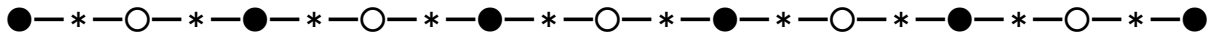
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	発育計測	白飯	ささみのピカタ コーンとこまつなのカレーいため ポトフ オレンジ	りんご寒天	チーズケーキ
2 金	歯科健診(9:15~) 布団持ち帰り 貸し出し絵本	白飯	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる バナナ	もちもちパン	卵サンド
3 土		白飯	はっぼうさい かぼちゃのオイルやき オレンジ	シュガーパイ	ヨーグルト入り アップルケーキ
4 日					
5 月	避難防犯安全指導①	白飯	さかなのヨーグルトみそやき ひじきのナムル さつまじる バナナ	ボンデケーキ	食パンオムレット
6 火	運動会全体練習③	白飯	たにんどん はくさいとほうれんそうのごまあえ パインアップル	豆乳くずもち	オレンジゼリー
7 水	検尿キット配布(未検見)	きのこ混ぜ ピラフ	きのこまぜピラフ チーズハンバーグ マッシュポテト ゆでブロッコリー ウィンナーとはくさいのスープ オレンジ	グレープ寒天	おからかりんとう
8 木	尿検査提出	麦ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき うのはないり きゅうりのおかかあえ きのこじる バナナ	さつまいも蒸しパン	ソース焼きそば
9 金	布団持ち帰り	白飯	あきやさいのかきあげ すのもの みそしる オレンジ	クラッカーピザ	きなこパン
10 土	運動会	白飯	ポークカレー あまはくさいのかりかりじゃこのせ みかん	ホットケーキ	クッキー
11 日					
12 月	ぞう米炊き①	麦ごはん	とうふのまりあげ こまつなとひじきのあえもの すましじる バナナ	野菜ジュース寒天	スイートポテト
13 火		白飯	とりにくのごさざれやき やさいツテ シチュースープ オレンジ	レモンラスク	小倉カステラ
14 水	移動図書館(ぞう)	肉うどん	にくうどん こまつなとじゃこのしおいため パインアップル	ヨーグルト パンケーキ	コーンピラフ
15 木	保健食育指導	白飯	さかなのごまみそやき わふうサラダ なめこじる バナナ	スティックパイ	ピザトースト
16 金	布団持ち帰り	白飯	ひじきのオムレツ すのもの みそしる オレンジ	きなこ入り 豆乳蒸しパン	レアヨーグルトケーキ
17 土	運動会(予備日)	白飯	とんじる はくさいとほうれんそうのひたし バナナ	セサミトースト	マーラーカオ
18 日					
19 月		麦ごはん	とりにくのごまダレやき すみそあえ もずくじる バナナ	キャロットケーキ	ちんすこう
20 火	交通安全指導	おにぎり	おにぎり しおやきそば かにずあえ オレンジ	変わりくずもち	さつまいもケーキ
21 水		白飯	マーボーどうふどん ちゅうかあえ パインアップル	じゃがいももち	ピーナッツクッキー
22 木	誕生日会	さつまいも ごはん	さつまいもごはん とりにくのからあげ やさいサラダ きのこじる みかん	カルシウムパイ	ほうれん草の カステラ
23 金	買い物ごっこ 絵本読み聞かせ(ぞう組) 布団持ち帰り 貸し出し絵本	白飯	ムニエル〜タルタルソースかけ〜 コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ バナナ	チーズ蒸しパン	オレンジババロア
24 土		白飯	にくじゃが かえりとアーモンドのごまがらめ オレンジ	バナナケーキ	ソーセージパイ
25 日					
26 月	避難防犯安全指導② 消防自動車見学	白飯	きつかけシューマイ はるさめサラダ たまごスープ オレンジ	パイン寒天	サブレ
27 火	御幸小音楽発表会見学(ぞう組) JA口座振替日	牛ごぼうの 炊き込み ごはん	ぎゅうごぼうのたきこみごはん さかなのさいきょうやき こまつなののりあえ さつまいものあまに すましじる バナナ	わらびもち	ヨーグルトパン
28 水	バス遠足(3.4.5歳)	白飯	とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	ピーナッツ クリームパン	おさつパイ
29 木	ぞう米炊き②	麦ごはん	さかなのかばやき ほうれんそうのごまあえ かぼちゃじる パインアップル	オレンジ蒸しパン	コーンマヨトースト
30 金	布団持ち帰り 月刊絵本持ち帰り	白飯	チーズオムレツ ケチャップいため ベジタブルスープ オレンジ	おさつごま焼き	梅ごはん
31 土		白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき バナナ	セサミパイ	マドレーヌ

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝夕のさわやかな風に秋の気配が感じられ、すっかり食欲が戻ってくる季節になりました。

秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋・・・そしてなんといっても実りの秋！収穫の秋！！食欲の秋！！園では、今月は子どもたちがさつまいもを収穫してくれる予定なので、それらを使ったクッキングや食事を通してたくさんの秋を感じてほしいと思います。

暑い時期の疲れが出始めたり、朝夕と日中の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。バランスのとれた食事や十分な休息で体調管理には気をつけましょう。

また、運動会に向けて毎日活動をしていますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来て下さいね。



さて、10月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(秋季)」についてお話しする予定です。

豊かなこの時代、流通の発展や科学の進歩などにより、スーパーに行けば年中どんな食材でもすぐに手に入れることができますが、食べ物にはそれぞれ一番おいしい時期が決まっています、そのことを「旬」といいます。

旬とは自然の気候の中でのびのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節のわたしたちの体に適した働きをしてくれる栄養もたくさん含まれていることが特徴です。

四季に恵まれる日本は南北に細長い地形なので、それぞれの土地ならではの野菜や魚などが採れ、いろいろな食材の旬を味わうことができます。今の時期の旬の食べ物にはサンマ・さつまいも・秋なす・きのこ・ぶどう・なしなどがあり、暑い夏に疲れた体を癒してくれる働きがあります。

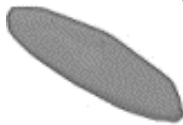
新米

水分が多いので、
少し水を少なめにして
炊くといいです。



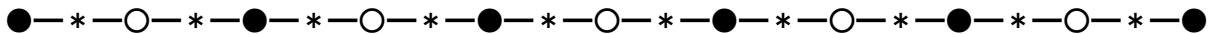
さつまいも

ビタミンCや便秘を解消
してくれる食物繊維が
豊富です。



サンマ

血栓防止効果のあるEPAや、
学習能力を高めるDHAが
多く含まれています。



給食メニュー紹介

～高野豆腐のメンチカツ～



材料(一人分)

- ・高野豆腐・・・5g
- ・合いびき肉・・・35g
- ・たまねぎ・・・20g
- ・卵・・・5g
- ・塩こしょう・・・少々
- ・小麦粉・・・4g
- ・卵・・・5g
- ・パン粉・・・8g
- ・ケチャップ・・・3g
- ・お好みソース・・・2g
- ・ウスターソース・・・1g

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。
高野豆腐は水で戻してフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ②合いびき肉・①・卵・塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ③②を好みの形に整え、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ④ケチャップ・お好みソース・ウスターソースを混ぜ合わせて、メンチカツに添える。

お知らせ

28(水)バス遠足について

- ・ぞう・くま・うさぎ組の方は、お弁当(おかず入り)、水筒(お茶)、箸またはフォークの持参をお願いします。
- ・めだか組・ひよこ組・りす組は、園で通常通り準備します。