

行事予定と献立 10月

2019.09.26

みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	しゅしょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	うんどうかい ぜんたいれんしゅう 運動会全体練習①	中華丼	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ パナナ	ポンデケージョ	おさつパイ
2 水	はついくけいそく 発育計測	白飯	さかなのチーズやき もやしとピーマンのソテー カレースープ パインアップル	ヨーグルト パンケーキ	ごぼうと鶏肉の 炊き込みご飯
3 木		白飯	ぎゅう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 ちゅうかふうスープ オレンジ	カルシウムトースト	グレープゼリー
4 金	ふとんも かえ えほんか だ 布団持ち帰り・絵本貸し出し	麦ごはん	にくじゃが なつとうのあおなあえ みそしる パナナ	豆乳くずもち	じゃこマヨトースト
5 土		白飯	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	さつまいも 蒸しパン	ショートブレッド クッキー
6 日					
7 月	ひなんくんれん 避難訓練	白飯	とりにくのさざれやき れんこんのごもくきんぴら スティックきゅうり とうふじる パナナ	チーズ スティックパイ	スイートポテト
8 火	うんどうかい ぜんたいれんしゅう 運動会全体練習②	親子 うどん	おやこうどん こまつなののりあえ オレンジ	りんご寒天	コーンピラフ
9 水	けんによう はいふ みけんじ 検尿キット配布(未検見)	麦ごはん	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ ブロッコリーのおかかあえ なめこじる パナナ	あられ麩	おからかりんとう
10 木	しよひ ふくろ はいふ にょうけんさ 諸費袋配布・尿検査	白飯	ちくぜんに ごまきゅうり みそしる パインアップル	シュガートースト	マドレーヌ
11 金	いどうとしょかん 移動図書館(ぞう) ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	ぶたにくときこのオイスターソースいため りゃんぱんさんすう わかめスープ オレンジ	おさつごま焼き	食パンオムレット
12 土	うんどうかい 運動会	おにぎり	おにぎり とんじる はくさいとほうれんそうのひたし みかん	ホットケーキ	黒ごまきな粉 クッキー
13 日					
14 月	体育の日				
15 火	こめた ぞう米炊き①	きのこ ご飯	きのこごはん さかなのかぼやき こまつなのめかぶあえ かきたまじる パナナ	マカロニ あべかわ風	チーズケーキ
16 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	麦ごはん	ひじきのオムレツ かにずあえ みそしる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	塩焼きそば
17 木		白飯	とりにくのてりやき マカロニサラダ すましじる パナナ	じゃがいももち	どら焼き
18 金	ぼうはんくんれん えほんか だ 防犯訓練・絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	がんもどき こまつなとひじきのあえもの かぼちやじる パインアップル	オレンジ寒天	アーモンド トースト
19 土	うんどうかいよびび 運動会予備日	白飯	ホワイトシチュー あまずはくさいのかりかりじゃこののせ みかん	セサミパイ	ヨーグルト入り アップルケーキ
20 日					
21 月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	麦ごはん	ぶたにくとさつまいものカレーに ちゅうかあえ もずくスープ パインアップル	もちもちパン	きな粉ラスク
22 火	即位礼正の儀				
23 水	こめた ぞう米炊き② えほんよ 絵本読み聞かせ(ぞう)	カレー ピラフ	カレーピラフ ムニエル～チーズふうみ コーンとこまつなのいためもの ポトフ パナナ	変わりくずもち	小倉カステラ
24 木	か もの お買い物ごっこ	白飯	チキンカツ いたどりこんぶのにつけ ゆでブロッコリー みそしる オレンジ	クラッカーピザ	しらすとひじきの ごはん
25 金	えんそく バス遠足(ぞう・くま・うさぎ) ふとんも かえ 布団持ち帰り		※お弁当(おかず入り)	りんごジュース& ビスケット	さつまいも 蒸しパン
26 土		白飯	けんちんじる なつとうのなめたけあえ パナナ	ステックパイ	ピーナッツ クッキー
27 日					
28 月		白飯	さかなのコーンマヨネーズやき ベーコンとこまつなのいためもの ビーフシチュースープ パインアップル	チーズトースト	チョコレートムース
29 火	たんじょうびかい 誕生日会	さつまいも ご飯	さつまいもごはん とりにくのたつたあげ はくさいとほうれんそうのごまあえ きのこじる ぶどう	コーンパンケーキ	きな粉サブレ
30 水		麦ごはん	れんこんハンバーグ かみかみあえ さつまじる オレンジ	野菜ジュース寒天	もちもちチヂミ
31 木	げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	白飯	かにたま はるさめサラダ ちゅうかふうスープ パナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	スイートポテト

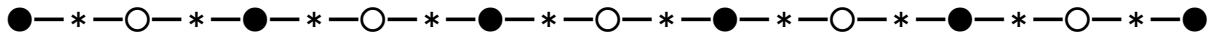
* 主食持参の方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

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！！！
保育所では、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保育所に来て下さいね。



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。

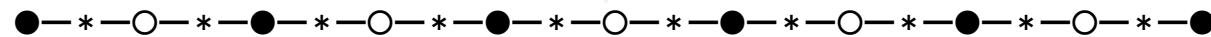
旬とは自然の気候の中で伸びのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節のわたしたちの体に適した働きをしてくれる栄養もたくさん含まれていることが特徴です。

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、いろん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 ～魚のさざれ焼き～

材料(一人分)

- ・生さけ切り身・・・一切れ
- ・塩こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・8g
- ・パン粉・・・4g

作り方

- ①魚に塩こしょうをする。
- ②①にマヨネーズをからめて、パン粉をつける。
- ③天板に並べ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。
(200℃で15～20分)



お知らせ

25(金)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。
- ・りす・ひよこ組の方はお弁当(おかず入り)、箸またはフォークの持参をお願いします。
- ・めだか組(離乳食)は、保育所で通常通り準備します。
*りす・ひよこ・めだか組のお茶は保育所で準備します。