

行事予定と献立 10月

2024.09.27

認定こども園みゆき 栄養士 坂本和奏

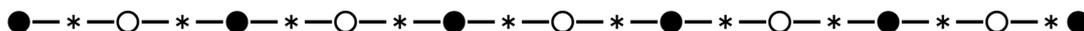
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	うんどうかいぜんたいれんしゅう1 運動会全体練習①	ごはん	マーボー豆腐どん はるさめサラダ パナナ	わふうポテト	マーラカオ
2 水	はついくそくてい 発育測定 えいご 英語あそび(4.5才)	ごはん	タンドリーチキン スパゲティソース コンソメスープ オレンジ	グレープかんてん	アメリカドック
3 木	リミック(0.5才)	ごはん	さかなのチーズやき みそしる パナナ はくさいとほうれんそうのごまあえ	スティックパイ	グレープフルーツ ゼリー
4 金	ひなんぼうはんあんぜんしどう1 避難防犯安全指導① えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	やきにく こまつなとじゃこのしおいため すましじる パナナ	かわりくずもち	しよくぼんの マヨネーズやき
5 土		おにぎり	しおやきそば きゅうりのおかかあえ オレンジ	ピーナッツ クリームパン	ヨーグルトパン
6 日					
7 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	さかなのかばやきふう だいこんときさみのサラダ みそしる パナナ	クラッカーピザ	あおりんごゼリー
8 火	うんどうかいぜんたいれんしゅう2 運動会全体練習② ほごしゃかいさんか 保護者会参加	うどん	かきたまあんかけうどん かにすあえ オレンジ	バナナケーキ	レタスチャーハン
9 水	えいご 英語あそび(4.5才)	ごはん	たまごのやまやき こまつなめかぶあえ すましじる パナナ	こくとうむしパン	とうふドーナツ
10 木	こうつあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	チーズハンバーグ コーンとチンゲンサイのいためもの はくさいスープ みかん	あられふ	たまごサンド
11 金	リミック(1才) ふとんも かえ 布団持ち帰り いどうしょかん 移動図書館(ぞう)	むぎ ごはん	ちくせんに なつとうのなめたけあえ とうふじる パナナ	もちもちパン	ドリカボクッキー
12 土		ごはん	はっぼうさい じゃがいものオープンやき オレンジ	シュガーパイ	ようふうおこし
13 日					
14 月	スポーツの日				
15 火		むぎ ごはん	すぶた ゆでブロッコリー たまごスープ オレンジ	セサミパイ	ブルーベリー マフィン
16 水	うんどうかいぜんたいれんしゅう3 運動会全体練習③	ごはん	ぎゅうどん もやしをあえもの パナナ	シュガートースト	パルミエ
17 木	プログラム持ち帰り予定	ごはん	コロッケ いとつきこんぶのにつけ しおもみきゅうり みそしる オレンジ	りんごかんてん	こまつなのむしパン
18 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	やきざかな だいこんとあつあげのもの きのこじる パナナ	チーズむしパン	しょうゆやきそば
19 土	うんどうかい 運動会	ごはん	カレーライス だいこんとツナのサラダ オレンジ	せんべい	ようふうおこし
20 日					
21 月	リミック(0.5才) こめた ぞう米炊き② せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	さかなのコーンソースかけ やさいソース やさいスープ オレンジ	ジャムサンド	にんじんごはん
22 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	うめ ごはん	わかどりのちゅうかふういため ゆでブロッコリー もずくじる パナナ	きなこいりとうにゅう むしパン	スイートポテト
23 水	えいご 英語あそび(4.5才)	ごはん	ムニエル ベーコンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ オレンジ	カルシウムパイ	オレンジババロア
24 木	ほけんしよいしくしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	かきあげ すのもの すましじる パナナ	マカロニ あべかわふう	あおりんごゼリー
25 金	リミック(2.3才) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とりにくのてりやき こまつなのなめたけあえ けんちんじる オレンジ	ボンデケーキ	レアヨーグルトケーキ
26 土	うんどうかひび 運動会予備日	ごはん	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 パナナ	ホットケーキ	ピザトースト
27 日					
28 月	たんじょうびかい 誕生日会 こうざふりかえ 口座振替(IA)	コーン ピラフ	チキンカツ～ごまみそぐれ～ もやしとピーマンのソース ポトフ みかん	オレンジかんてん	ココアケーキ
29 火	か もの お買い物ごっこ	さつまいも ごはん	ぶたにくのソースに スパゲティサラダ なめこじる パナナ	とうにゅうくずもち	あずきパイ
30 水	えんそく バス遠足(3.4.5才) えんそく 遠足ごっこ(0.1.2才)	✖	お弁当の持参をお願いします。 離乳食のみ提供します。	ウエハース	0.1.2歳のみ フレンチトースト
31 木	リミック(1.4才) げっかんえほんもちかえり 月刊絵本持ち帰り	ごはん	さかなのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ いなかじる オレンジ	レモンラスク	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季節が感じられ、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付けましょう。

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くださいね。



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もすぐに手に入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る。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・なし・柿・栗などがあり、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、水を少なめにして



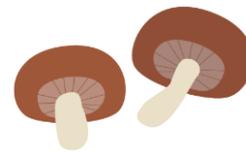
さつまいも

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。



きのこ

腸内環境を整えてくれる効果や免疫力を高める



給食メニューの紹介

～レタスチャーハン～

【材料】（一人分）

- ・精白米……………25g
- ・昆布佃煮……………2g
- ・レタス……………20g
- ・卵……………10g
- ・食油……………1g
- ・食油……………1g
- ・しらす干し……………3g

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② 昆布佃煮は1cmくらいに切っておく。レタスは1cmくらいの色紙きりにする。
- ③ 卵を溶き、油を熱した鍋でいり卵を作り、一度取り出す。
- ④ 同じ鍋に再び油を入れて熱し、ご飯としらすを炒め、炒め卵レタス・昆布の佃煮を加えて、手早く炒め合わせる。