

# 行事予定と献立 10月

2022.09.28

認定こども園みゆき 山本 菜

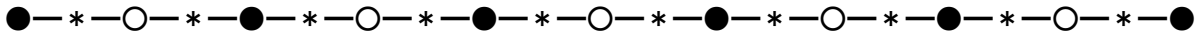
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		白飯	とりそばろどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	シュガーパイ	小松菜の 蒸しパン
2 日					
3 月	発育計測	白飯	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい やさいスープ バナナ	わらびもち	スイートポテト
4 火	運動会全体練習②	白飯	ハッシュドビーフ やさいサラダ オレンジ	おさつごま焼き	アメリカン ドック
5 水	避難防犯安全指導①	麦 ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる なし	グレープ寒天	ねぎマヨ トースト
6 木		白飯	ムニエル コーンとちんげんさいのいためもの シチュースープ パインアップル	チーズトースト	焼きそば
7 金	絵本貸し出し 布団持ち帰り	白飯	とりのねぎソースかけ マッシュポテト ゆでやさい たまごスープ バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	グレープ フルーツゼリー
8 土		白飯	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	ホットケーキ	アップルパイ
9 日					
10 月	スポーツの日				
11 火		チキン ライス	さかなのコーンソースかけ なし やさいソテー コンソメスープ	オレンジ寒天	中華風クッキー
12 水	運動会全体練習③	白飯	たにんどん もやしのあえもの バナナ	チーズ蒸しパン	たこボール
13 木	移動図書館（ぞう）	白飯	レバーのごまみそあえ じゃこサラダ きのこじる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	青りんごゼリー
14 金	布団持ち帰り	麦 ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー みそじる パインアップル	ヨーグルト和え	ココアケーキ
15 土	運動会	白飯	カレーライス だいこんとツナのサラダ バナナ	せんべい	マーラーカオ
16 日					
17 月		麦 ごはん	がんもどき はくさいとあおなのごまあえ すましじる オレンジ	変わりくずもち	パルミエ
18 火	避難防犯安全指導②	親子 うどん	おやこうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ バナナ	もちもちパン	炊き込みご飯
19 水	保健食育指導 ぞう米炊き①	白飯	ぶたにくときゃべつのいためもの パインアップル じゃがいものオープンやき もずくスープ	クラッカーピザ	ヨーグルト入り ドーナツ
20 木	請求書配布予定	白飯	さかなのマヨネーズやき ひじきのにつけ さつまいものあまに すましじる なし	りんご寒天	フレンチ トースト
21 金	絵本読み聞かせ（ぞう） 絵本貸し出し 布団持ち帰り	白飯	とりのからあげ ポテトサラダ ゆでやさい かきたまじる バナナ	レモンラスク	ピーチゼリー
22 土	運動会予備日	白飯	マーボーどうふどん はるさめサラダ オレンジ	ビスコ	どら焼き
23 日					
24 月	誕生日会	ピラフ	キャベツのメンチカツ スパゲティサラダ ゆでやさい ベジタブルスープ みかん	和風ポテト	小豆パイ
25 火	ぞう米炊き②	じゃこ菜 ごはん	かにたま ひじきのナムル わかめスープ パインアップル	野菜ジュース 寒天	かき& せんべい
26 水	交通安全指導	麦 ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ スティックきゅうり いなかじる バナナ	クラッカー サンド	ピザトースト
27 木	買い物ごっこ 口座振替（JA）	白飯	あきやさいのかきあげ すのもの すましじる オレンジ	あられ麩	マスカット ゼリー
28 金	バス遠足（3、4、5歳） 遠足ごっこ（0、1、2歳） 布団持ち帰り	白飯	ぎゅうどん あまはくさいのカリカリじゃこのせ みかん	ウエハース	チーズケーキ
29 土		おにぎり	おにぎり しおやきそば かにすあえ バナナ	セサミパイ	洋風おこし
30 日					
31 月	月刊絵本持ち帰り	白飯	さかなのたつたあげ パインアップル こまつなのめかぶあえ さつまじる	豆乳くずもち	チョコチップ クッキー

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。

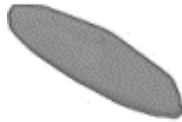
### 新米

水分が多いので、少し水を少なめにして炊くといいです。



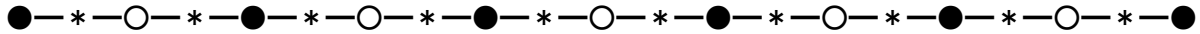
### さつまいも

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

## ～キャベツのメンチカツ～



### 材料(一人分)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ・キャベツ・・・18g  | ・ケチャップ・・・3g   |
| ・合いびき肉・・・21g | ・お好みソース・・・2g  |
| ・たまねぎ・・・10g  | ・ウスターソース・・・1g |
| ・卵・・・4g      |               |
| ・塩こしょう・・・少々  |               |
| ・小麦粉・・・4g    |               |
| ・卵・・・5g      |               |
| ・パン粉・・・8g    |               |

### 作り方

- ①キャベツ、たまねぎはみじん切りにする
- 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(金)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。
- ＊めだか組の離乳食と3歳未満児(めだか組・ひよこ組・りす組)のお茶は園で準備します。