

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろなことに集中できる良い季節です。しかし、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事をしっかりと、元気に秋を満喫できると良いですね。

食べ物を大切にしよう♪保育園ではこんな風になっています！

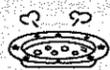
*離乳食から広い味覚の土台作り

いろいろな味や食感に慣れることができるよう、食材の種類や味付けを工夫しています。



*食べやすい調理法で

柔らかめに煮る、とろみを付けて舌触りを良くしたり、小さく切るなど、食べやすくなるよう形も工夫しています。



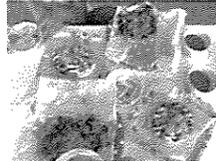
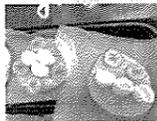
*調理保育や菜園活動で食材に興味を

調理保育や菜園活動で食事作りにかかわると、苦手なものでも「自分で作ったから食べてみよう！」とチャレンジする気持ちが芽生えます。



*食生活にバラエティを

苦手な野菜をかわいく型抜きして盛り付ける。お皿を変えたり、お弁当給食にしたりと、いつもと違う雰囲気で作られるよう工夫しています。



*苦手なものは減らして挑戦

苦手なものは最初から減らして配膳します。それでも食べられないものは「一口だけ」や「ほんの少しだけ」と目標を小さくして、食べることができたらたくさん褒めます。



*友だちと一緒に

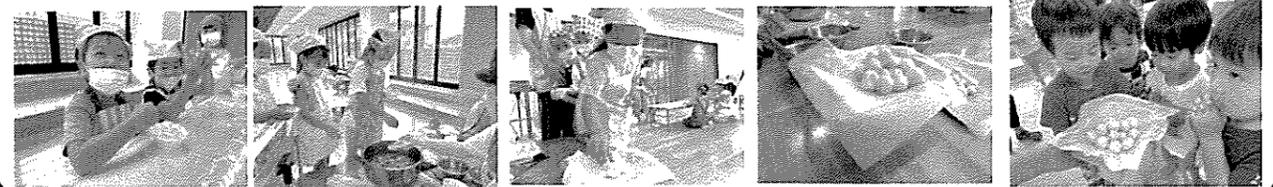
苦手なものや食べ慣れないものも、お友だちがおいしそうに食べているのにつられてチャレンジすることができます。「おいしいね」と共感しながら食べることは、子どもに『安心感』や『満足感』をもたらします。



お月見団子作り



つき組さんはお月見団子作りに挑戦しました。お月見会の中で披露するため、朝早くから調理を開始しました。みんなで力を合わせてこねこねして、パサついていたお団子もすすべのお団子になりました。きれいなお月見団子を作るコツは、お団子を同じ大きさ・同じ形にそろえることです。まん丸になるように真剣な表情で丸めていました。丸めたお団子を茹でたら、いよいよ飾り用に並べます。15個のお団子をくずれないようにバランスよく並べました。他のクラスのお友だちに見てもらうため丁寧にを行いました。余ったお団子はきな粉をつけて試食しました。「やわらかーい。とてもおいしい!!」と味にも大満足でした。



うさぎ組お手伝い

うさぎ組さんが玉葱のかわむきのお手伝いをしてくれました。ぺんぎん組からお手伝いをしてくれているので、できればお手のものです。うさぎ組さんのおかげでみんながおいしく食べることができました。ありがとう!!



お弁当作りのコツ



●ちょうど良いサイズのお弁当箱を用意

お弁当箱のサイズ(容量)は100mlあたりおよそ100kcalと考えて選ぶ1食に必要なエネルギー量(kcal)(子どもだと300~500kcal程度です。)

●3:1:2の割合で

③主食(主にごはんなどの炭水化物類)は、お弁当の半分程度。①主菜(肉、魚、卵、大豆など主にタンパク質の食材)は、おかずのスペースの1/3程度。②副菜(野菜、芋、海藻、きのこなど)は、おかずスペースの2/3程度を目安に詰めます。

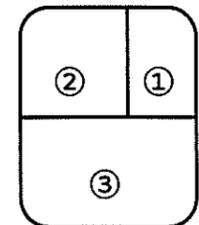
●彩りよく

赤・黄・緑・茶色・黒の5色をそろえると、見た目が良くなるだけでなく、栄養バランスも整います。

●食べやすく

おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べられるもの、一口サイズのものなど、子どもが食べやすいように工夫することも大切です。(ピックは誤飲などの危険が伴いますので、扱いに慣れないお子さんにはおすすしめません。)

10/27はぺんぎん組～はな組、
11/2はつき組の園外保育です。お弁当のご用意をお願い致します。



日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02	ごはん なめこの味噌汁 めかじきの香味焼き 梨 大根と豚肉の煮物 きゃべつの塩昆布和え	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・小間)、米みそ(淡色辛みそ)	梨、大根、キャベツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな、きゅうり、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)
03	五穀ロールパン バナナ じゃがいものカレーミートグラタン ビーフンサラダ 白菜とブロッコリーのスープ	胚芽パン、じゃがいも、米、ビーフン、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、三温糖、無塩バター	木綿豆腐、豚ひき肉、ビザチーズ、ハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、トマトピューレ、干しぶどう、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、酒、カレー粉、白こしょう、片切粉	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) きつねおにぎり 牛乳(乳児)
04	栗ごはん オレンジ 鶏肉の塩麹焼き ゆずごまサラダ 豚肉ともやしの味噌汁	米、ワカメ、くりもち米、米こうじ、マーガリン、なたね油、グラニュー糖、ごま油、食パン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、大根、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ゆず果汁、ごま、ひじき、こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリトースト(シュガー) 牛乳(幼・乳)
05	豆乳うどん ししゃもの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え 柿	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、なたね油、メープルシロップ、三温糖	牛乳、豆乳、ししゃも、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	柿、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、すりごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒	飲むヨーグルト 米ボーロ いもけんぴ 牛乳(幼・乳)
06	わかめごはん なすと油揚げの味噌汁 鶏肉のアップルソース焼き バナナ かぼちゃの甘煮 ほうれん草とコーンのおかか和え	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、ほうれん草、なす、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご缶、コーン(冷凍)、ごま	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) クッキー ビスケット 牛乳(幼・乳)
07	チンジャウロース丼 三色ナムル 豆腐とニラのスープ オレンジ	米、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・干切り)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、緑豆もやし、たまねぎ、ピーマン、だけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん、にら、しょうが、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
08	チキンカレーライス(麦飯) 大根ツナマヨサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ パイン	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、無塩バター、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き・小間)、ツナ水、煮魚、すめ、脱脂粉乳、ビザチーズ	たまねぎ、パイン、大根、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、ダイストマト、すりおろしりんご缶、こまつな、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 芋ようかん するめ 牛乳(幼・乳)
09	コーンごはん(きび入り) ハンバーグ れんこんのきんぴら 野菜のごま和え	米、生パン粉、きび(精白粒)、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、れんこん、こまつな、キャベツ、緑豆もやし、コーン(冷凍)、にんじん、すりごま、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ビスケット 牛乳(幼・乳)
10	きのこ煮込みうどん 高野豆腐と卵のふわふわ煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ	ゆでうどん、米、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、卵、凍り豆腐、かつお節	バナナ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、ねぎ、えのきだけ、まいたけ、みつば、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
11	鮭チャーハン カリポテサラダ 春雨スープ 柿	米、じゃがいも、押麦、はるさめ、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐	柿、ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、チンゲンサイ、葉ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) せんべい 牛乳(幼・乳)
12	中華菜めし ごま味噌和え 白菜と豆腐のスープ バナナ	米、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、緑豆もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、だけのこ(ゆで)、すりごま、干しいたけ、ほうれん草	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
13	ごはん(ラップおにぎり) ぶりのバターぼんず 五色煮 磯和え	米、小麦粉、三温糖、薄力粉、なたね油、無塩バター	牛乳、ぶり、生揚げ、木綿豆腐、焼くわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、板こんにゃく、たまねぎ、だけのこ(ゆで)、ごぼう、にら、いんげん、にんにく、きざみのり、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット とうふドーナツ 牛乳(幼・乳)
14	おはげごはん かぼちゃのスコップコロッケ ハロウィンサラダ ミネストローネ	米、パン粉、さつまいも、小麦粉、マカロニ、無塩バター、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ダイスチーズ、生クリーム、ベーコン、脱脂粉乳	ぶどう天然果汁、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、みかん缶、トマトピューレ、トマトジュース、セロリ、ごま、にんにく	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、米酢、酒、片切粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット さつま芋とチーズのスコーン ぶどうジュース

日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18	ぶどうパン レタスと卵のスープ 鶏肉のマーマレード焼き 柿 マカロニバジルソテー 花野菜サラダ	ぶどうパン、米、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、豚ひき肉	柿、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、ピーマン、いんげん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう、バジル粉	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ガーリックチャーハン (PM) 牛乳(幼・乳)
19	ツナこんぶごはん オレンジ 肉じゃが ゆかり和え えのきと小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、くりの甘露煮、無塩バター、三温糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しらたき、えのきだけ、いんげん、こんにゃく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット 栗入りメープルパンケーキ 牛乳(幼・乳)
20	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ コーンチャウダー バナナ	スパゲティ、なたね油、無塩バター、薄力粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ビザチーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、白菜、コーンクリームソース、ダイストマト、りんご、コーン、きゅうり、トマト、干しぶどう、セロリ、しょうが、にんにく	ケチャップ、食塩、中濃ソース、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 揚げせんべい 牛乳(乳児)
21	ジャンバラヤ グリーンサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	米、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き・角切り)、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、レタス、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、カットわかめ	かつおだし汁、酒、中濃ソース、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ミニゼリー ビスケット 牛乳(幼・乳)
22	里芋ごはん 鯖の西京焼き 華風和え かぶと生揚げの味噌汁	米、さといも、マカロニ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、さわら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、かぶ、にんじん、たまねぎ、にら、かぶ・栗、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニきざめ 牛乳(幼・乳)
23	シューシー 藍チャンブルー もずくスープ バナナ	米、焼肉(車心)、なたね油、三温糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、油揚げ	バナナ、にんじん、緑豆もやし、にら、たまねぎ、もずく、こまつな、ねぎ、刻みごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
24	ピザトースト 大根サラダ(じゃこ) 根菜と鶏肉のスープ オレンジ	フォカッチャ、米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、ビザチーズ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、トマトピューレ、ひじき、ごま、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット しそひじきおにぎり 牛乳(幼・乳)
25	肉卵あんかけうどん めかじきのガーリックフライ ちくわときゅうりのサラダ バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも・小間)、卵、ダイスチーズ、焼くわ	バナナ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、コーン、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) 芋もち 牛乳(幼・乳)
26	高野豆腐のそぼろごはん 野菜ソテー 大根と油揚げの味噌汁 みかん	米、なたね油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、ベーコン	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、だけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
27	あんかけチャーハン 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも・干切り)、ハム	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、だけのこ(ゆで)、にんじん、もやし、コーン、きゅうり、こまつな、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
28	ロールパン カレイの南部揚げ コーンサラダ きのこのスープ	ロールパン、米、小麦粉、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、かたい、木綿豆腐、かつお節	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、レタス、しめじ、きゅうり、えのきだけ、黒ごま、カットわかめ、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、米酢、食塩、本みりん	牛乳(乳児) ビスケット おかかチャーハン 牛乳(幼・乳)
29	クリームライス かぼちゃサラダ キャベツスープ オレンジ	米、押麦、ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、無塩バター、なたね油	牛乳、豚肉(もも・小間)、生クリーム、脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、むぎえだまめ、しめじ、干しぶどう、いんげん	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、酒、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)

※14日は運動会です。※17日はお誕生日会です。

※27日は園外保育です。

ぺんぎん組、うさぎ組、ことり組、はな組はお弁当の準備をお願いします。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：500kcal たんぱく質：19.6g 脂質：17.4g

3歳以上児 エネルギー：585kcal たんぱく質：23.3g 脂質：20.0g

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

