

～あおぞら保育園～
2024.10.1

～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

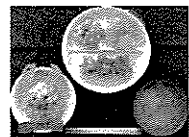
暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろなことに集中できる良い季節です。しかし、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事をしっかりとり、元気に秋を満喫できると良いですね。

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おられるよう工夫しています。



*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。



*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。



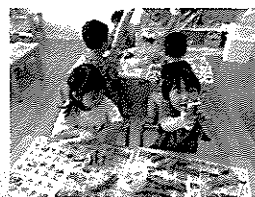
*友だちと一緒に

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。



*調理保育や菜園活動で食材に興味を

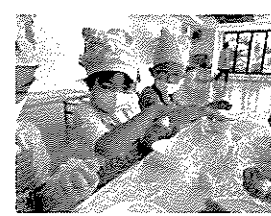
調理保育や菜園活動で食事作りにかかわると、苦手なものでも「自分で作ったから食べてみよう！」とチャレンジする気持ちが芽生えます。



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べ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。「お米のにおいがするー」や「すべすべしてて気持ちいい」という声が聞こえてきました。丸めたお団子を茹でたら、いよいよ飾り用に並べます。まん丸でコロコロしてしまうため真剣な表情でのせていきました。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。



お弁当作りのコツ



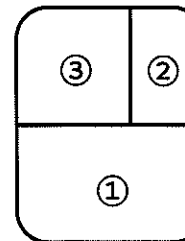
10/25 はぺんぎん組～つき組は園外保育です。お弁当のご用意をお願いいたします。

●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 と考えて選びます。

1食に必要なエネルギー量（kcal）（子どもだと 300～500kcal 程度です。）

- ①主食（主にごはんなどの炭水化物類）は、お弁当の半分程度。
- ②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。
- ③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めしません。）

ミニトマト、旬のぶどうは給食では提供していません。ほかにも丸くてつるつとしたものは 4 等分にすることをおすすめします。



予 定 献 立 表

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		
01	胚芽パン めかじきのガーリックフライ グリーンサラダ ビーフンスープ	バナナ さつまいも、胚芽パン、 パン粉、小麦粉、片栗 粉、ピーマン、三温糖、 なたね油、ごま油	牛乳、かじき、 木綿豆腐、卵	バナナ、レタス、きゅうり、 ブロッコリー、ねぎ、にんじ ん、こまつな、にんにく、 しょうが、干しいだけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、米 酢、食塩、白こ しょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) さつま芋もち	牛乳(幼・乳)
02	麻婆ライス ちくわときゅうりのサラダ もずくスープ 梨	米、マヨネーズ、片栗 粉、なたね油、三温糖、 ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 生揚げ、サラダ ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、もずく、にら、こまつ な、ごま、生わかめ、干し しいだけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
03	きのご煮込みうどん(鶏) 高野豆腐のふわふわ煮 もやしとハムの和え物 柿	ゆでうどん、なたね油、 ごま油、三温糖、せんべ い	牛乳、鶏もも肉 (皮付き・小 間)、チーズ、 卵、凍り豆腐、 ハム	かき、にんじん、 緑豆もや し、はくさい、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、こまつ な、ねぎ、えのきたけ、まい たけ、みつば、干しいだけ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、本 みそ、食塩、米 酢、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) せんべい チーズ 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
04	にんじんごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 磯和え	米、小麦粉、三温糖、無 塩バター	牛乳、さけ、生 揚げ、米みそ (淡色辛み そ)、卵、脱脂 粉乳	かぼちゃ、バナナ、ほうれん そう、にんじん、なす、たま ねぎ、干しぶどう、コーン (冷凍)、ごま、きざみのり	煮干だし汁、し ょうゆ、酒、本み りん、食塩、かつお だし汁	牛乳(幼・乳) ビスケット ミルクスコーン 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
05	鶏丼 三色ナムル わかめスープ オレンジ	米、三温糖、片栗粉、な たね油、ごま油、揚げあ られ	牛乳、鶏もも肉 (皮付き・小 間)、木綿豆腐	たまねぎ、オレンジ、 緑豆も やし、にんじん、しめじ、こ まつな、ほうれんそう、いん げん、カットわかめ、ゼリー	かつおだし汁、 しょうゆ、米酢、 酒、食塩	牛乳(幼・乳) 揚げあられ スティックゼリー 牛乳(幼・乳)	牛乳(乳児)
07	パンズパン ハンバーグ マカロニウィンナーソテー ビーフンスープ	りんご コッペパン、米、マカロ ニ、生パン粉、ビー フ、小麦粉、なたね油、片 栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿 豆腐、ウィン ナーソーセー ジ、しらす干 し、卵、ダイス チーズ、かつお 節、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、こまつな、ピーマ ン、ひじき、しょうが、干し しいだけ	かつおだし汁、ケ チャップ、し ょうゆ、中濃ソ ース、食塩、酒、バジル 粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) カルシウムごはん 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)
08	栗ごはん めかじきの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え	あおさと生揚げの味噌汁 米、もち米、くり、三温 糖、ごま油、なたね油、 ビスケット	牛乳、かじき、 生揚げ、米みそ (淡色辛み そ)、焼くわ わ、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、切り干しだい こん、いんげん、ねぎ、干し しいだけ、あおさ、すりご ま、しょうが、にんにく、こ う	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、酒、本み りん、食塩、こし ょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
09	わかめごはん 鶏肉のくわ焼き さつま芋の炒め煮 野菜のおひたし	ニラと豆腐の味噌汁 米、さつまいも、薄力 粉、三温糖、なたね油	鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆 腐、牛乳、ダイ スチーズ、米 みそ、卵、脱脂 粉乳、かつお節	バナナ、はくさい、こまつ な、たまねぎ、にら、にんじ ん、ねぎ、ごま、しょうが	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、酒、本み りん	牛乳(幼・乳) 米ボーロ チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)
10	チキンのトマトパスタ 白菜とりんごのサラダ コーンチャウダー オレンジ	スバゲティ、なたね油、 無塩バター、薄力粉	ヨーグルト、牛 乳、鶏もも肉 (皮付き・小 間)、ベーコ ン、するめ	たまねぎ、オレンジ、 にんじ ん、はくさい、ダイストマ ト、コーンクリーム、りん ご、なす、コーン、きゅう り、トマトピューレ、しめ じ、干しぶどう	ケチャップ、食 塩、米酢、酒、白 こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ヨーグルト するめ 麦茶	牛乳(幼・乳)
11	ごはん 鱈の西京焼き れんごんのきんぴら しらす和え	なめこの味噌汁(小ネギ) 米、三温糖、ごま油、ビ スケット	さわら、木綿豆 腐、米みそ(淡 色辛みそ)、し らす干し、牛乳	みかん、れんごん、 緑豆もや し、ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、なめこ、葉 ねぎ、しょうが	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、米酢、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)
12	豚肉とごぼうのませごはん ごま味噌和え 白菜と豆腐のスープ バナナ	米、三温糖、ごま油、ビ スケット	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(も も・小間)、米 みそ(淡色辛み そ)	バナナ、 緑豆もやし、はくさ い、こまつな、にんじん、こ ぼう、たまねぎ、すりごま、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、米酢、 酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
15	高野豆腐のそぼろごはん ゆずごまサラダ きのこのスープ オレンジ	米、薄力粉、三温糖、な たね油	牛乳、鶏ひき 肉、ウィンナ ーソーセージ、 卵、凍り豆腐、 脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、 にんじ ん、たまねぎ、チンゲンサ イ、しめじ、だけのこ(ゆ で)、えのきたけ、きゅう り、ねぎ、ゆず果汁、ごま、 干しいだけ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、ケ チャップ、米酢、 酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット アメリカンドックケーキ 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
16	鮭チャーハン 大根とブロッコリーのマヨサラダ ワンタンスープ パイナップル	米、小麦粉、三温糖、押 麦、ワンタンの皮、マヨ ネーズ、なたね油、ごま 油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(も も・小間)、 卵、きな粉	パイナップル、 だいこん、 に んじん、ねぎ、チンゲンサ イ、もやし、ブロッコリー、 葉ねぎ、しょうが、干しい だけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット とうふドーナツ 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
17	食パン(はちみつ&マーガリン) 鶏肉のコーンフレック焼き マカロニフレンチサラダ ミネストローネ	りんご 食パン、米、コーンフ レック、はちみつ、マカ ロニ、薄力粉、マーガリ ン、なたね油、無塩バ ター	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、 卵、ベーコン、 かつお節	りんご、はくさい、たまね ぎ、キャベツ、みかん缶、に んじん、トマトピューレ、ト マトジュース缶(食塩無添 加)、セロリ、きざみのり、 にんにく	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 米酢、白こし ょう、パセリ粉、こ しょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) おなかチャーハン 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)

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	豆乳うどん 納豆とじゃこの天ぷら かぶのゆかり和え バナナ	ゆでうどん、なたね油、 小麦粉、おこし	牛乳、豆乳、鶏もも 肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、 納豆、卵、油揚げ	バナナ、 にんじん、 かほ ちや、だいこん、たまねぎ、 こまつな、かぶ、ねぎ、しめ じ、ごぼう、かぶ・葉	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、本みり ん、酒	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ぼんごめパー 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
19	鶏ごぼうピラフ フレンチサラダ 豆腐と小松菜のスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、無 塩バター、揚げせんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉(皮付き・小 間)	オレンジ、 キャベツ、 たまね ぎ、きゅうり、こまつな、こ ぼう、にんじん、いんげん、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、米 酢、酒、食塩、 白こしょう、こ しょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
21	里芋ごはん ぶりのバターぼん酢 華風和え 豚肉ともやしの味噌汁	バナナ 米、ぶどうパン、さとい も、薄力粉、なたね油、三 温糖	牛乳、ぶり、豚肉 (もも・小間)、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 だいこん、 きゅう り、もやし、にんじん、こま つな、たまねぎ、にんにく	煮干だし汁、 しょうゆ、米 酢、本みり ん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ぶどうパン 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
22	カレーライス(麦飯) かぼちゃサラダ ハロウィンスープ オレンジ	米、じゃがいも、小麦 粉、なたね油、三温糖、 押麦、マヨネーズ、マカ ロニ、薄力粉	牛乳、豚肉(肩ロ ース・小間)、生ク リーム(乳脂肪)、ペ ーコン、ダイスチ ーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、ほうれんそう、にんじ ん、トマト、ブロッコリー、 すりおろしり んご缶、干しぶどう、セロ リ、焼きのり、にんにく、 しょうが、びん果汁、れんご	かつおだし汁、 ケチャップ、中 濃ソース、し ょうゆ、食塩、カ レー粉、白こ しょう	牛乳(幼・乳) ビスケット おばけココアケーキ 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
23	ロールパン 鶏肉のピザ焼き コーンフレックサラダ ひじきのスープ(卵入り)	みかん ロールパン、米、コーン フレック、なたね油、片 栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 卵、ピザチーズ、 ベーコン	みかん、 キャベツ、 みかん 缶、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、ピーマン、ト マトピューレ、ひじき、焼き のり、にんにく	かつおだし汁、 ケチャップ、食 塩、米酢、し ょうゆ、中濃ソ ース、パセリ粉、 白こしょう	牛乳(乳児) 米ボーロ 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
24	ほうとううどん がんもの煮つけ ツナマヨサラダ バナナ	ゆでうどん、米粉、さつ まいも、無塩バター、三 温糖、マヨネーズ、なた ね油	牛乳、がんもどき、 豚肉(もも・小 間)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ水煮缶、油揚げ	バナナ、 キャベツ、 かほ ちや、にんじん、だいこん、 こまつな、りんご、ほうれ んそう、ねぎ、しめじ、ごぼ う	かつお・昆布だ し汁、かつおだ し汁、しょう ゆ、酒、本み りん	牛乳(乳児) せんべい (AM) 米粉のりんごとさつま芋のケーキ 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
25	そぼろごはん じゃが芋の土佐煮 ほうれん草のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	オレンジ 米、じゃがいも、食 パン、三温糖、マーガリ ン、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、か つお節	オレンジ、 ほうれんそう、 だ いこん、たまねぎ、にんじ ん、だけのこ(ゆで)、ね ぎ、すりごま、干しいだけ	煮干だし汁、 しょうゆ、かつ おだし汁、酒	牛乳(乳児) ビスケット トースト 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
26	あんかけチャーハン キャベツと油揚げの和え物 豆腐とニラのスープ バナナ	米、片栗粉、三温糖、ご ま油、なたね油、ビス ケット	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも・千切 り)、油揚げ	バナナ、 キャベツ、 緑豆もや し、にんじん、チンゲンサ イ、だけのこ(ゆで)、もや し、たまねぎ、コーン(冷 凍)、にら、干しいだけ、 ごま、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)	牛乳(幼・乳)
28	クリームライス れんごんの真砂和え かぶとえのきのスープ オレンジ	米、マヨネーズ、押麦、 薄力粉、無塩バター、な たね油、三温糖、牛乳、 揚げせんべい	ヨーグルト、牛乳、 鶏もも肉(皮付 き・小間)、だ らこ、生 クリーム、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、 れんご ん、にんじん、ブロッコ リー、かぶ、えのきたけ、し めじ、かぶ・葉、すりごま	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒、白こ しょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト 揚げせんべい 麦茶	牛乳(幼・乳)
29	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 大根と豚肉の煮物 もやしと油揚げの和え物	里芋と小松菜の味噌汁 米、食パン、さといも、 マヨネーズ、マーガリ ン、なたね油、ごま油、 三温糖	牛乳、さけ、豚肉 (肩ロース・小 間)、ピザチーズ、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	りんご、 だいこん、 緑豆もや し、にんじん、きゅうり、こ まつな、たまねぎ、ねぎ、い んげん	煮干だし汁、か し、かつおだし汁、 しょうゆ、本み りん、酒、米酢	牛乳(乳児) ビスケット チーズトースト 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
30	黒糖ロールパン 鶏肉の変わり焼き スパゲティソテー 白菜とブロッコリーのスープ	バナナ ロールパン、米、スパゲ ティ、マッシュポテト、 マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ツナ油漬 缶、ハム、ベーコン	バナナ、 はくさい、 たまね ぎ、ブロッコリー、ピーマ ン、にんじん、 こんぶ佃煮	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、カレー粉、 こしょう、白こ しょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) ツナこんぶおにぎり 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)
31	ゆきそば ポテトサラダ にらたまスープ パイナップル	蒸し中華麺、じゃがい も、米粉、マヨネーズ、 三温糖、なたね油、片栗 粉	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも・小間)、 卵	パイナップル、 たまねぎ、 に んじん、もやし、キャベツ、 かぼちゃ(冷凍)、りんご、 きゅうり、にら、ピーマン、 あおのり	かつおだし汁、 ゆきそばソー ス、食塩、し ょうゆ、米酢、白 こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※12日は運動会です。

※22日はお誕生日会です。

※25日は園外保育です。ひよこ組以外はお弁当のご用意をお願いします。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：506kcal たんぱく質：20.2g 脂質：18.3g

3歳以上児 エネルギー：581kcal たんぱく質：23.5g 脂質：20.6g