



H29年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

日中はまだ暑い時もありますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。
先月2回目の流しそうめんを行いました、前回よりお箸の使い方がとても上手になり、みんなで楽しくそうめんをいただきました。
今月も流しそうめんを行う予定なので子ども達と楽しみながら食の大切さを学んでいきたいと思ひます。

十五夜と十三夜

旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)、9月13日は十三夜でお月見をする日です。収穫を祈り、感謝する意味で、米粉でできた団子をお供えます。月に見立てた丸い形が一般的ですが、

いも型にする地域もあります。旧暦と新暦でずれが生じるため、その年によって日付けが変わります。
今年の十五夜は10月4日、十三夜は11月1日です。



運動の前にエネルギー補給



秋は体を動かすのに気持ちのよい季節です。園でも運動会の練習に連日励んでいます。運動にはエネルギーが必要です。

その元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は時間に余裕をもって、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。

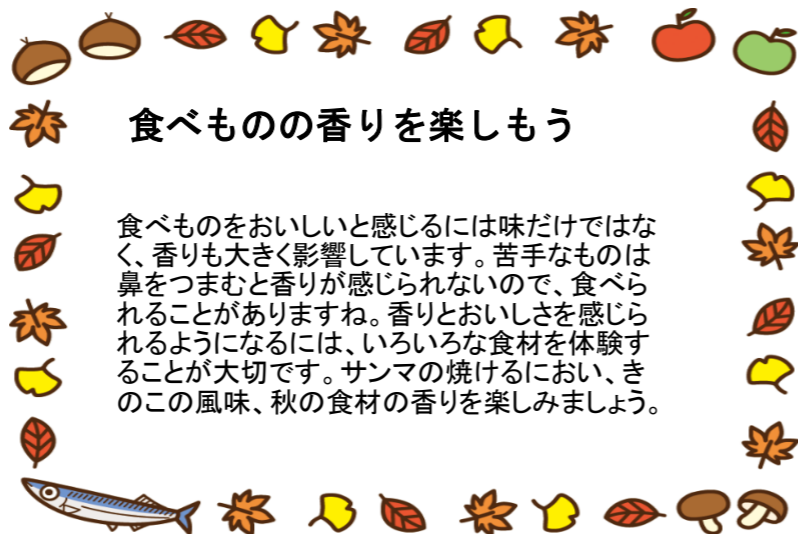
キノコの炊き込みご飯

材料

- ・米...3合
- ・鶏もも肉...1/2枚
- ・ごぼう...1/2本
- ・人参...1/2本
- ・しいたけ...3個
- ・しめじ...1/2株
- ・油揚げ...2枚
- ☆醤油...70cc
- ☆酒...20cc



- ①米はといで最低でも10分ほどザルあげします
- ②鶏もも肉は一口サイズに。ごぼうはさがき、しいたけはスライス、しめじはほぐして、人参は短冊切りにします
- ③油揚げはさっと熱湯に通し油抜きをしてから一口サイズに切ります
- ④米を炊飯器にいれ、☆の調味料をいれます。水の量を3目盛りまでいれます
- ⑤切った具材をいれスイッチを入れます



食べものの香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

10月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金) 防災の日 避難訓練	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・卵スープ・梨	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	冷しゃぶサラダ・三色納豆・冷奴・すまし汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
4日 (月)	野菜の肉巻き・ほうれん草の白和え・玉ねぎの味噌汁・梨	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 いももち
5日 (火) オープン保育	流しそうめん・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日 (水) 習字教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・梨	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (木) スイミング	チキンカレー・コールスローサラダ・ジャーマンポテト・キノコの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
8日 (金)	イカと大根の煮物・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・梨	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (土)	鮭塩焼き大根おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (月)	餃子・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日 (火) 安全衛生指導	すき焼き風煮・わかめの酢のもの・大根の味噌汁・梨	おかゆ・白菜の甘煮・大根のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (水) 学びの教室	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・えのきの味噌汁・梨	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (木) ケアハウス慰問	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・かきたま汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 スイーツポテトパイ
15日 (金) 老人の日 交流遠足	ささみの胡麻揚げ温野菜添え・ほうれん草のなめたけ和え・ふのりの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
16日 (土) グリーンハイッ慰問	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・梨	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (火) おりあい慰問	テリヤキチキンほうれん草添え・ひじき煮・せんべい汁・ぶどう	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ハッシュドポテト
20日 (水) 学びの教室	肉じゃが・バンバンジーサラダ・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
21日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウイナー・大根の味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・根菜の柔らか煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ピザトースト
22日 (金) 誕生会	キノコの炊き込みご飯・鶏のから揚げ・フライドポテト・コールスローサラダ・すまし汁・ゼリー・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日 (月)	花しゅうまい・ほうれん草のおかか和え・わかめの味噌汁・梨	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のすり煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
26日 (火)	赤魚の煮つけ・わかめの酢のもの・豚汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (水)	サバと大根の煮物・ほうれん草の白和え・キノコ汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
28日 (木) 運動会総練習	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (金)	おでん・小松菜のおかか和え・すいとん汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
30日 (土)	鶏の信田煮・わかめの酢のもの・すまし汁・りんご	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活を心掛けましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

