



令和2年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 梅美子  
法人栄養士 坪 聖子

空も風もすっかり秋めいてきました。色々な秋がありますが、食欲の秋...と言うように子ども達も食欲旺盛で、おかわりしてくれます。食材もそのものがおいしく感じる季節なので、作り手としても楽しみながら作っています。空気が乾燥して風邪が流行りはじめる時期でもありますので、引き続きご家庭でも手洗い・うがいのご指導をお願いします。

### 十五夜にもちつきの手遊びを

10月1日は十五夜です。子どもたちとお団子を作るのもいいですが、わらべ歌で手遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか？  
「十五夜さんのもちつき」はおもちをつく人が一定のリズムで手拍子を打ち、その合間に手を差し入れるという遊びです。手を叩く音やリズムが楽しめます。



### 食育ワンポイント

#### よく噛んで食べよう

- ・唾液がよく出て、消化を助けてくれる
- ・口の中がきれいになり、虫歯予防になる
- ・食べ過ぎを防いでくれる
- ・脳の活性化に役立つ

### 今日は何の日？

10月15日はきのこの日



10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきますように。

### かぼちゃマフィン

ハロウィンの仮装も楽しいですが、お菓子もまた一つの楽しみでもありますね。おやつ時間もハロウィン気分を味わいながら楽しみたいと思います。

- \*\*\*材料\*\*\*
- ・かぼちゃ...約100g
  - ・ホットケーキミックス...200g
  - ・卵...1個
  - ・牛乳...120cc
  - ・溶かしバター...50g
  - ・砂糖...40g



- ①かぼちゃ約100gをラップして600wレンジで5~6分ほど加熱します
- ②かぼちゃが柔らかくなったら種とワタを除き実をスプーンでとりまします
- ③卵と牛乳、砂糖、かぼちゃペーストをボウルで混ぜ合わせます
- ④溶かしバターをいれ混ぜます
- ⑤ホットケーキミックス粉をいれさっくり混ぜ合わせます
- ⑥生地をマフィン型にいれます
- ⑦180℃予熱したオーブンにいれ20~25分程焼いて完成です

### 食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉



A 正解は②。  
玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けものぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。

### 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	(木)	お月見会 ひじきの炊き込みご飯・唐揚げ温野菜添え・茶碗蒸し・麩のすまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 あずきぱっと
2日	(金)	ホッケの塩焼き・煮しめ・納豆・根菜の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・玉ねぎのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日	(土)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・ポイルサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
5日	(月)	餃子ほうれん草おひたし添え・ひじき煮・豚汁・果物	おかゆ・白菜の刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日	(火)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日	(水)	じゃがいもとマカロニのグラタン・ポイルサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
8日	(木)	サッカー教室 はんぺんフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・玉ねぎのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
9日	(金)	安全衛生指導 夏期研修 チャンジャオロス・卵焼き・小松菜のおひたし・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の刻み煮・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日	(土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日	(月)	ポークカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
13日	(火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・筑前煮・わかめの味噌汁・果物	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	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
14日	(水)	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
15日	(木)	学びの教室 秋季健診 五目御飯・唐揚げ・タコさんウインナー・ほうれん草のおかか和え・卵焼き・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日	(金)	習字教室 厚揚げの肉詰め焼き・大根サラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・キャベツのクタタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日	(土)	サバと大根の煮物・小松菜の白和え・すいとん汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・高野豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日	(月)	テリヤキチキンほうれん草添え・納豆・春雨サラダ・さつま汁・果物	おかゆ・さつまいもペースト・ほうれん草のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日	(火)	誕生会 キノコの炊き込みご飯・鶏手羽唐揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・豆腐のすまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものペースト・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日	(水)	学びの教室 秋の健康講座(秋の食) 餃小籠子時健診 野菜の肉巻き・ふろふき大根・わかめと卵のスープ・果物	おかゆ・ふろふき大根からか煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大空イモ
22日	(木)	スイミング タンダーチキン温野菜添え・ポテトサラダ・豆腐とキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
23日	(金)	タラフライ千切りキャベツ添え・五目きんぴら・若竹汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日	(土)	おでん・パンパンジーサラダ・鶏汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日	(月)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日	(火)	赤魚の煮つけ・わかめの酢のもの・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
28日	(水)	学びの教室 ミートローフ・ほうれん草のおかか和え・わかめスープ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
29日	(木)	スイミング 鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・麩のすまし汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日	(金)	ハロウィンパーティー準備 じゃじゃ麺・骨付き唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのペースト・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃマフィン
31日	(土)	肉じゃが・ほうれん草のバターソテー・キノコスープ・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らかか煮・ほうれん草のうま煮・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しましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
477kcal	19.1g	18.0g	460kcal	20.4g	17.1g