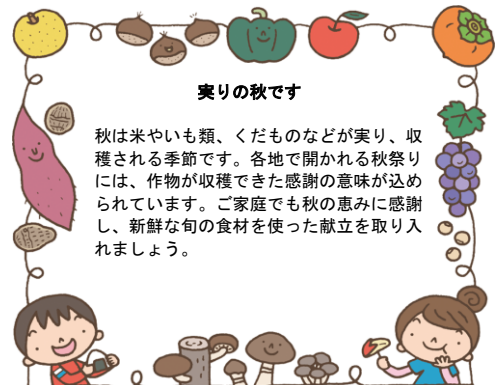




朝晩が肌寒くなりだんだんと秋らしい季節になってきました。スーパーの野菜売り場も美味しそうな秋の食材が並び季節の変化を感じられますね。

園庭での活動が増えたので少食だった子たちもモリモリと食べられるようになりました。実りの秋の食材を美味しく調理して、楽しい食事時間にしていきたいと思います。



実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。

ハロウィンのかぼちゃ料理

ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープや煮物などで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。



うがいや水分補給をしよう

秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。



簡単オープンアップルパイ

スライスしたりんごを並べるだけの簡単アップルパイです。皮付きで華やかなアップルパイが出来上がります。

材料

- ・冷凍パイシート…1枚
- ・りんご…1/2個
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・卵黄…少々



※オープンには200℃で予熱しておきます

- ①パイシートを室温に10分ほど置きます
- ②りんごを5mmくらいの厚さにスライスします
- ③パイシートにスライスしたりんごを置き、りんごに砂糖をふりかけます
- ④りんごの周りのパイに卵黄を薄く塗ります
- ⑤200℃のオーブンに10分焼き、色がついたらアルミホイルを乗せ更に15分ほど焼いて完成です

子どもと学ぶ食のコトバ

◆ 同じ釜の飯を食う

一つの釜で炊いたごはんを分け合って食べるという意味で、生活の中で苦しいことや楽しいことも一緒に過ごした親しい間柄のことです。家族はもちろん、園で食事を一緒に食べる友達も「同じ釜の飯を食う」仲間です。



10月 予定献立のお知らせ

月 曜	献 立 名	離 乳 食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
1日 (土) 運動会	お菓子詰め合わせ			
3日 (月) 一戸認定 運動会後翌休日	マーボー豆腐・ちくわ納豆揚げ・小松菜のなめたけ和え・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・小松菜のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
4日 (火) 秋季健診	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	豆腐ドーナツ
5日 (水) 七五三詣り	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のごま和え・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
6日 (木) スイミング さめっこ広場	野菜の肉巻きブロッコリー添え・サラダスパゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・かぼちゃのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
7日 (金)	鶏と大根の煮物・納豆・小松菜の白和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・小松菜の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
8日 (土)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
11日 (火)	ミートグラタン・ボイルサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
12日 (水)	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・玉葱と人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
13日 (木) スイミング	タンンドリーチキンマッシュポテト添え・コールスローサラダ・大根の味噌汁・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	ヨーグルト	チーズ揚げ
14日 (金) 習字教室	肉じゃが・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
15日 (土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・筑前煮・納豆・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・大根と人参のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
17日 (月)	れんこんしゅうまいと温野菜・もやしとハムの酢のもの・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のとろとろ煮・すまし汁	ヨーグルト	ホットケーキ
18日 (火) サッカー教室	肉団子の野菜の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	サンドイッチ
19日 (水) 字びの教室	赤魚の煮つけとほうれん草のおひたし・わかめの酢のもの・けんちん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	アップルパイ
20日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・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	菓子
21日 (金) 避難訓練 安全衛生指導	高野豆腐の含め煮と大根のだし煮・ほうれん草のナムル・豚汁・果物	おかゆ・高野豆腐の刻み煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
22日 (土) 参観日 (ちゅうりゅう組)	大根カレー・唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のおひたし・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
24日 (月)	ミートローフ温野菜添え・サラダスパゲティ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
25日 (火) 誕生会	ピラフ・タコさんウインナー・にんじんのしりしり・ユーリンチ・ボイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
26日 (水) 字びの教室	タラフライ千切りキャベツ・もやしとハムの酢のもの・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ピザ
27日 (木) スイミング さめっこ広場	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
28日 (金) ハロウィンオープン保育	ナポリタン・鶏手羽甘辛揚げ・フライドポテト・ボイルサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	五平餅
29日 (土)	さばと大根の煮物・茶碗蒸し・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・果物	おかゆ・大根と人参のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
31日 (月)	おでん・三色納豆・春雨サラダ・若竹汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	スイーツボテトパイ

<< 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
529kcal	20.5g	18.7g	608kcal	25g	16.9g