



令和 6年度
認定こども園 さめ保育園

朝晩の空気が少しだけ秋めいてきました。先月は夏野菜のトマト・ナス・ピーマンなど鮮やかな野菜を収穫し、給食でいただくことが出来ました。この収穫の喜びもあり苦手傾向な夏野菜に挑戦する子たちも多く成長を感じていました。もう少し先ですが秋は根菜類の収穫もあるので楽しみにしていきたいと思います。戸外活動も多くなり食べる量も増えてきました。朝ごはんをしっかりと食べ元気な体づくりをしていきましょう。



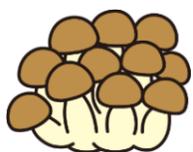
子どもは3食だけではエネルギーと栄養素を充分にとることがむずかしいため、補食としておやつが必要です。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸しいもなどが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。



旬の食材

しめじ

人工栽培のぶなしめじは季節を問わず売られていますが、天然の本しめじは秋に旬を迎えます。くせが少なく調理しやすい形状なので、炊き込みごはんやみそ汁などの和食のほか、パスタや炒めものなど洋風や中華の食事にもよく合います。



キノコの炊き込みご飯

根菜が苦手なお子様でもご飯と一緒に炊き込めばパクパク食べてくれます。野菜の旨味、醤油の香ばしさが食欲をかきたてます。

材料

- ・米…3合分
- ・ごぼう…1/2本
- ・人参…1/2本
- ・しいたけ…2個
- ・しめじ…1/2房
- ・油揚げ…1枚
- ☆醤油…70cc
- ☆酒…20cc



- ①お米を研ぎ、ザルにあげておきます
- ②ごぼうはさがきに、人参は細切り、しいたけとしめじは一口大にします
- ③油揚げは細切りにしさっとお湯で油抜きをします
- ④炊飯器にお米、☆の調味料をいれ、炊飯器のメモリ「3」まで水をいれます
- ⑤最後に切った具材をいれ、スイッチをいれます
- ⑥炊き上がったら、しゃもじで切るように混ぜ合わせ完成です

9月の献立予定のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月)	かぼちゃコロッケ千切り温野菜添え・やきそば・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃの甘煮・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
3日 (火)	高野豆腐の含め煮とおひたし添え・スタミナ納豆・きゅうりの中華和え・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・鶏肉のすり煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
4日 (水)	春巻き温野菜添え・マカロニサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (木) スイミング さめっこ広場	タンドリーチキン温野菜添え・ポテトサラダ・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
6日 (金) 習字教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのくずし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (土)	肉じゃが・納豆・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・粉ふきいも・切り干し大根の煮物・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
10日 (火)	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (水) 学びの教室	肉団子ナポリタン添え・ひじきの炒り煮・コンソメスープ・果物	おかゆ・豆腐のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
12日 (木) スイミング さめっこ広場	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・キノコ汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (金)	納豆の包み焼き・わかめの酢のもの・人参とじゃがいもの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (土)	天ぷら・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (火) お月見会	五目御飯・ちくわのタルタルフライ・フライドポテト・ポイルサラダ・お月見汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものだし煮・鶏肉とブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (水)	マーボー豆腐・ピーマンの肉詰め・春雨サラダ・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
19日 (木) スイミング さめっこ広場	ポークカレー・ポイルサラダ・ウインナーソーテ・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしいも
20日 (金) 避難訓練	鮭の塩焼きおひたし添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根のペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・鶏肉のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (火)	おでん・三色納豆・きゅうりの中華和え・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
25日 (水) 学びの教室	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・わかめスープ・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	牛乳 スコーン
26日 (木) 誕生会	キノコの炊き込みご飯・ナポリタン・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・フルーツポンチ	おかゆ・豆腐のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ヤクルト
27日 (金)	ミートグラタンブロッコリー添え・ひじき煮・コンソメスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (土)	チャプチェ・ほうれん草の白和え・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (月)	ツナとコーンのコロッケ千切りキャベツ添え・ブロッコリーの唐揚げ・わかめの酢のもの・豆腐と油揚げの味噌汁・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	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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g

お手伝い をやってみよう

盛りつけ

料理の盛りつけは、子どもがごはん作りに参加したと感られる絶好の機会です。仕上げにごまやカツオ節をふる、ケチャップやソースなどの調味料をつけるといった難易度の低いことから始めます。できたおかずを皿に移すことや、ごはんをよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛りつけを一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましょう。

