

秋の風がふき、過ごしやすい季節となりました。子どもたちの運動量も増えたと同時に、食べられる量もおかわりの回数も増えたと思います。

冬に向けて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には「細く長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。



旬の食材 ごぼう

もともとヨーロッパや中国では薬草として用いられており、日本で初めて食用としての栽培が始まりました。食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える働きがあるといわれています。皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、よく洗ってむかずに調理しましょう。



ハムチーズトースト

保育園で人気のおやつメニューです。ハムとチーズを乗せて焼くだけでも美味しいのですが、園ではひと手間かけてホワイトソースを塗って提供しています。

- 材料(4枚分)
- ・食パン…4枚分
 - ・ハム…4枚分
 - ・ピザ用チーズ…30g
- ☆ホワイトソース
- ・小麦粉…10g
 - ・バター…10g
 - ・牛乳…100cc
 - ・塩、コンソメ…少量



- ①バターと小麦粉をフライパンにいれ火をかけ2分ほど炒めます
- ②炒めたら弱火で牛乳を少量ずつ加えて滑らかなクリーム状にします
- ③食パンに②のホワイトソース、ハム、チーズの順番で乗せてトースターでチーズが溶けるまで焼いていきます

十五夜の団子

十五夜は美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。そのお供えものの一つが団子で、十五夜には15個をピラミッドのように並べます。今年の十五夜は10月6日です。お子さんとお月見や団子作りをしてみるのもいいですね。



10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) |
|---------|---|--------------------------------|--------|--------------------|
| 1日 (水) | 運動会リハーサル マーボー豆腐・ほうれん草のおかか和え・切り干し大根の煮物・キノコ汁・果物 | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のペースト・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 |
| 2日 (木) | 運動会リハーサル おでん・納豆・もやしとハムの酢のもの・せんべい汁・果物 | おかゆ・人参のペースト・大根のうま煮・すまし汁 | ヨーグルト | 牛乳 ジャムパン |
| 3日 (金) | 運動会リハーサル 予備日 ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・卵スープ・果物 | おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のだし煮・すまし汁 | ヨーグルト | 牛乳 菓子 |
| 4日 (土) | 運動会 菓子詰め合わせ | | | |
| 6日 (月) | 十五夜お月見会 五目御飯・ちくわのタルタルフライ・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・お月見汁・果物 | おかゆ・キャベツのすり煮・人参のだし煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 さつまいも餅 |
| 7日 (火) | 一号認定振替休日 人参の肉巻きブロッコリー添え・ひじき煮・わかめの味噌汁・果物 | おかゆ・人参のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 蒸しパン |
| 8日 (水) | 防災フェスタ 厚揚げのキーマカレー・卵焼き・ポイルサラダ・キャベツの味噌汁・果物 | おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のうま煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 |
| 9日 (木) | スイミング さめっこ広場 春巻き千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・シチュー・果物 | おかゆ・キャベツのすり煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁 | ヨーグルト | 菓子 ミルクココア |
| 10日 (金) | 鮭の塩焼きほうれん草のおひたし添え・切り干し大根の煮物・わかめの味噌汁・果物 | おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参のだし煮・すまし汁 | ヨーグルト | 牛乳 菓子 |
| 11日 (土) | 筑前煮・ほうれん草のおかか和え・人参と豆腐の味噌汁・果物 | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のペースト・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 |
| 14日 (火) | ミートグラタン・ひじきの炒り煮・玉葱の味噌汁・果物 | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のすり煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | ミルクココア 菓子 |
| 15日 (水) | 鮭フライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物 | おかゆ・大根のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 ハムチーズトースト |
| 16日 (木) | ツナとコーンのコロケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・人参の味噌汁・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 | ヨーグルト | 牛乳 チーズ揚げ |
| 17日 (金) | 七五三踊り ピラフ・煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・すまし汁・果物 | おかゆ・豆腐のペースト・根菜のうま煮・すまし汁 | ヨーグルト | 牛乳 菓子 |
| 18日 (土) | チキンカレー・ポイルサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物 | おかゆ・じゃがいものくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 |
| 20日 (月) | 厚揚げの肉巻きブロッコリー添え・ラタトゥイユスパゲティ添え・コンソメスープ・果物 | おかゆ・人参のマッシュ・キャベツのすり煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 ホットケーキ |
| 21日 (火) | 誕生会 ひじきご飯・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物 | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のすり煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 麦茶 |
| 22日 (水) | 消防総合訓練 秋季健診 卵とハムの春巻きブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・じゃがいもの味噌汁・果物 | おかゆ・人参のペースト・じゃがいものうま煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 |
| 23日 (木) | スイミング さめっこ広場 ピーマンの肉詰めとマカロニサラダ・引き昆布煮・豚汁・果物 | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・すまし汁 | ヨーグルト | 菓子 ミルクココア |
| 24日 (金) | 習字教室 はんぺんフライ千切りキャベツ・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・スタミナ納豆・根菜の味噌汁・果物 | おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のうま煮・すまし汁 | ヨーグルト | 菓子 牛乳 |
| 25日 (土) | 鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・高野豆腐の味噌汁・果物 | おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 |
| 27日 (月) | 豆腐ハンバーグ温野菜添え・ほうれん草のナムル・えのきの味噌汁・果物 | おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 ミルクココア |
| 28日 (火) | サッカー教室 レンコンのはさみやき温野菜添え・すき焼き風煮・コンソメスープ・果物 | おかゆ・白菜のすり煮・人参のうま煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 スコーン |
| 29日 (水) | 餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・厚揚げの味噌汁・果物 | おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のうま煮・すまし汁 | 牛乳・菓子 | 牛乳 菓子 |
| 30日 (木) | ハロウィンオープン保育 てりやきチキンと温野菜・ポテトサラダ・焼きそば・かぼちゃスープ・果物 | おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のうま煮・すまし汁 | ヨーグルト | 牛乳 ハロウィンクッキー |
| 31日 (金) | 野菜の肉巻きブロッコリー添え・さつまいものポテトサラダ・鶏汁・果物 | おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のうま煮・すまし汁 | ヨーグルト | 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)

| 前年度平均栄養価(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 |
| 559kcal | 21.3g | 17.8g | 540kcal | 22.3g | 14.7g |