10月 食育だより

令和 8年度
認定こども園　さめ保育園

秋の風がふきはじめ過ごしやすい日が続きますね。運動会に向け戸外活動も増え子ども達もモリモリとご飯を食べるようになりました。身体を動かしお腹がすくというリズムを大事にしながらいろいろな食材、料理を味わいたいと思います。年長児さんはクッキング活動も取り入れていきますので安全に、楽しく作りたいと思います。

ハロウィン

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。



「味覚の秋」ってなあに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きくなる季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかり感じられます。園では給食などを通して、子どもたちが秋の味覚にふれる機会を大切にしています。



ピラフ

行事で提供している炊き込みピラフです。洋食が苦手な子ども達ですが、このピラフならパクパクと進んで食べてくれます。

材料(２合分)
・米…２合
・ウインナー…４本
・玉ねぎ…１/２個
・人参…１/２本
・コーン…大さじ２程度
・コンソメ…小さじ2
・塩…ひとつまみ
・バター…小さじ1



①米２合を研ぎザルあげしておきます
②玉ねぎをみじん切り、人参を小さめのサイコロ状にします
③②を耐熱ボウルに入れラップをし、600ｗで３分ほど加熱します
④米と③を混ぜ合わせて水を２目盛りにあわせます
⑤小口切りにしたウインナーと、コーン、塩、コンソメをいれ軽く混ぜ合わせたら炊飯器のスイッチをいれます
⑥炊き上がったら仕上げにバターをいれて混ぜ合わせて完成です

清潔＆安全を心がけます

園のクッキング活動では、子どもたちの衛生面や安全面を第一に考え活動しています。クッキング前の手洗いは必ずおこない、三角巾・エプロン・マスクをつけてから始めます。包丁を扱うときは事前学習をし、保育者が手を添えながら安全に配慮して取り扱っています。クッキング活動を実施した際は、ぜひおうちでも子どもたちに感想を聞いてみてください。



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　(木) 運動会リハーサル	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・そうめん汁・果物	おかゆ・キャベツのくずし煮・人参うま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
2日　(金) 運動会リハーサル	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日　(土) 運動会	お菓子詰め合わせ			
5日　(月) 一号認定振替休日	れんこんのはさみ焼き温野菜添え・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のペースト・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ふかしいも
6日　(火)	卵とハムの春巻きブロッコリー添え・ほうれん草のおかか和え・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
7日　(水) 秋季健診	水餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日　(木) スイミング さめっこ広場	コロッケ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
9日　(金)	鮭のマリネ・引き昆布煮・カレーうどん・果物	おかゆ・人参の甘煮・玉葱のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
10日　(土)	おでん・ほうれん草のおひたし・納豆・キャベツと人参の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
13日　(火) マリエント合同避難訓練	豆腐ハンバーグ温野菜添え・切り干し大根の煮物・シチュー・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
14日　(水)	厚揚げの肉巻きブロッコリー添え・かぼちゃとさつまいものサラダ・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃの甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 あずきばっと
15日　(木) 七五三詣り	ピラフ・鶏の唐揚げ・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
16日　(金) 避難訓練 習字教室	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・人参のペースト・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日　(土)	鶏と大根の煮物・ナムル・納豆・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
19日　(月)	納豆の包み揚げ・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 さつまいも入り蒸しパン
20日　(火)	鮭の塩焼きほうれん草添え・茶碗蒸し・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 フルーチェ
21日　(水) 誕生会	キノコの炊き込みご飯・ユーリンチ・フライドポテト・小松菜の白和え・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 ゼリー
22日　(木) スイミング さめっこ広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・麩のすまし汁・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
23日　(金)	肉団子ナポリタン添え・五目きんぴら・人参ポタージュ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
24日　(土)	ビビンバ丼・春雨サラダ・えのきの味噌汁・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	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日　(月)	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・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 プリン
27日　(火)	タンドリーチキンと人参のしりしり・ポテトサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日　(水)	タラフライ千切りキャベツ添え・親子煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・人参のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
29日　(木) ハロウィンオーブン保育 さめっこ広場	ミートグラタン・ポイルサラダ・ひじき煮・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ハロウィンスィートポテト
30日　(金)	マーボー豆腐・小松菜のナムル・切り干し大根の煮物・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日　(土)	筑前煮・ほうれん草のおひたし・納豆・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子

＜＜ 今 月 の 目 標 ＞＞　スプーンや箸の使い方を覚えましょう(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
522kcal	21.0g	17.4g	563kcal	23.2g	15.6g