



令和 8年度
認定こども園 さめ保育園

朝晩すっかり冷え込み冬の気配を感じられる季節となりましたね。先月は大根を収穫することが出来ました。形もかわいらしく瑞々しい大根でとても美味しかったです。今月はさつまいもを収穫予定なのできっと美味しいさつまいもになっているだろうと子どもも先生方も楽しみに待っています。
年長児さんは月一で簡単なクッキング活動をしています。色々な経験を通じて食への経験を育んでいきたいと思いま

秋の食材を
「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさやしぜんの恵みへの感謝の気持ちがはぐくまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう

子どもと一緒に

食べもののクイズ

秋にとれる「果物の王さま」はどれ？

①ぶどう ②りんご ③みかん

正解は②。秋に旬を迎えるりんごは、おやつやサラダ・煮物など様々な料理に使えます。食物繊維が豊富で、胃腸への負担も少なく、おなかの調子が悪いときにもおすすめです。

食べられたを褒めよう

園では、子どもたちが苦手な食べものに挑戦したときは、一口でも食べられたことをしっかりほめています。量の多さや完食だけを目標にせず、少しずつ慣れる体験を大切にしています。小さな成功を重ねることで自信や意欲が育ち、食べられる食品も少しずつ増えていきます。日々の「できたね！」の声かけで、子どもたちが自分のペースで少しずつ苦手を克服できるように見守っています。

じゃじゃ麺

園の行事食等で大人気のじゃじゃ麺です。肉みそあんは作って冷凍ストックしておけば時短調理にもなります

材料

- ・焼きそば麺…2玉
- ・豚ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…150g
- ・生姜…少々

☆テンメンジャン…大1強
☆酒…大さじ1
☆水…大さじ2

- ・ごま油…少々
- ・水溶き片栗粉…少々
- ・塩コショウ…少々

- ①玉ねぎをみじん切りに、生姜は細かめのみじん切りにします
- ②フライパンに生姜とごま油をいれ弱火で炒めます
- ③香りがたってきたら玉ねぎをいれしんなりするまで炒めます
- ④玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉をいれ火を通します
- ⑤☆の調味料入れて3～5分程中火で煮ます
- ⑥水溶き片栗粉をいれとろみをつけます
- ⑦焼きそば麺を皿に移し軽くラップをして電子レンジで温めます
- ⑧蒸気に気をつけながらラップをはがし⑥のあんをかければ完成です

11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）	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・なめこスープ・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
4日（水）	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ・ナムル・春雨スープ・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
5日（木） スイミング さめっこ広場	三色丼・肉じゃが・春雨サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日（金）	はんぺんフライと野菜の卵焼き・大根のそぼろ煮・ポトフ・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
7日（土）	ビビンバ丼・ひじき煮・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
9日（月）	袋煮と大根の煮物・ほうれん草のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のペースト・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 大学いも
10日（火）	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・けんちんうどん・果物	おかゆ・人参のだし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ハムチーズトースト
11日（水）	チキンカレー・ボイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ミルクココア 菓子
12日（木） 誕生会	五目御飯・じゃじゃ麺・唐揚げ・フライドポテト・ハムサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
13日（金）	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・白菜のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザトースト
14日（土）	筑前煮・野菜そうめん・果物	おかゆ・人参のうま煮・そうめん汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日（月）	卵とハムの春巻きブロッコリー添え・小松菜のナムル・キノコ汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・大根のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日（火）	鮭塩焼き小松菜のおひたし・茶碗蒸し・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・白菜のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 さつまいも入り蒸しパン
18日（水）	納豆の包み揚げ・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・大根の味噌汁・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
19日（木） スイミング さめっこ広場	秋野菜のキーマカレー・スティックサラダ・ほうれん草ソテー・すまし汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日（金） 習字教室	ロールキャベツ・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア 菓子
21日（土）	おでん・ほうれん草のおひたし・納豆・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・大根のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日（火）	春巻きと小松菜のおひたし・切り干し大根のサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・人参のだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ハッシュドポテト
25日（水） 避難訓練	ミートグラタン・ちくわとれんこんのきんぴら・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 フルーツホイップパン
26日（木） スイミング さめっこ広場	タンドリーチキンブロッコリー添え・もやしとハムの酢のもの・人参ポタージュ・果物	おかゆ・ブロッコリーマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日（金）	ミートローフ・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参とマカロニのクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日（土）	水餃子ほうれん草のおひたし・ひじき煮・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
30日（月）	テリヤキチキンほうれん草のおひたし・かぼちゃの煮物・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 たこ焼き風ポテト

<< 今月の目標 >> 食事のマナーを身に付けましょう(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