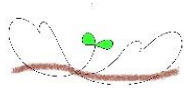


10月さくらが丘献立カレンダー

日付	行事	献立名		おやつ
2月 		ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐の含め煮 青菜の磯和え えのきみそ汁		おたのしみ 牛乳
3火 	1歳6ヶ月健康診断 	コッペパン ポークチャップ わかめとコーンのソテー キャロットサラダ パンプキンシチュー		★ハリハリおにぎり
4水 	2歳6ヶ月健康診断 	ごはん 魚のもみじ焼き じゃがいものごまみそがけ 柿なます 麩のすまし汁		フルーツゼリー シガーフライ
5木 	親子 	●いりご飯 まんばのけんちゃん なすのみそ汁 果物		あげびっぴ 牛乳
6金 		もち麦ごはん とん平焼き 炊き合わせ 青菜とえのきのポン酢和え のりのみそ汁		●じゃこマヨトースト 牛乳
7土	運動会			
9月	スポーツの日			
10火 		食パン サクサクチキン かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ ミネストローネ		海鮮塩焼きそば
11水 		ごはん ●ししゃもの南蛮漬け 金時豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え 油揚げのみそ汁		全粒粉パン
12木 		秋の実りホワイトカレー ツナサラダ 果物		★豆腐レモンパン ケーキ 牛乳
13金 		雑穀ごはん 筑前煮 ちくわの磯辺焼き 白和え あさりのすまし汁		ミルクきなこもち
14土 		豆乳クリームスパゲティ 果物		バナナカステラ 牛乳
16月 		ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 里芋の煮物 春雨の和え物 わかめのすまし汁		おたのしみ
17火 	入園見学会	コッペパン 豚肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト カラフルサラダ ミルクスープ		さつまいもの揚げ饅頭 牛乳

18 水 	入園見学会	ごはん さばの塩焼き 五目煮豆 水菜の梅おかか和え 具だくさんみそ汁		ビーフンソテー
19 木 	誕生会 	赤飯 ●鶏肉の塩麴唐揚げ さつまいもの彩りサラダ  根菜入り豆乳みそスープ 果物(りんご)	 	★かぼちゃロール ケーキ
20 金	健脚活動③ 	 お弁当の持参を お願いします。 		タマゴサンド 牛乳
21 土 		わかめうどん 果物		リングドーナツ 牛乳
23 月 	避難訓練 	ごはん 肉じゃが ●ごまめ 海藻サラダ もやしのみそ汁		おたのしみ 牛乳
24 火 		食パン スパニッシュオムレツ 人参のオレンジ煮 ●ごぼうサラダ ジュリアンスープ		梅ゆかりおにぎり
25 水 		ごはん さごしの西京焼き きんぴられんこん きゅうりの酢の物 呉汁		カレーまん
26 木 	乳児健康診断  	さつまいもごはん もずくの天ぷら 花切大根のみそ汁 果物(柿)		みたらし団子
27 金 	育児相談  	麦ごはん すき焼き風煮物 ●レバーかりんとう しらたきサラダ にらのみそ汁		チーズのポンデケー ジョ 牛乳
28 土 		麻婆ラーメン 果物		レーズンパン 牛乳
30 月 	お泊り説明会	ごはん 厚揚げと鶏肉のひじき煮 切干大根の焼きそば風 キャベツの塩昆布和え 長ねぎの赤だし		おたのしみ 牛乳
31 火 	ハロウィンパーティー	コッペパン ★豚肉とさつまいものカレー煮 ペンネペロンチーノ れんこんのごまドレサラダ コーンスープ		ハロウィンマフィン 牛乳

3上主食弁当 	布団持ち帰り日 
パンの日  	絵本貸出日 
旬の食材(下線) 	赤磐市保健行事 
かみかみメニュー(●) 	新メニュー ★
夕食もりもりデー 	



『れっつ・とらい!』～米編～



お米の良さを知っていますか？

食の欧米化に伴い、調理せずによく食べられるコーンフレークやパンの消費が増え、米の消費量は減少傾向にあります。確かに、お米は、量る・研ぐ・炊くという手間がかかります。ですが、たくさんの良さがあり、改めて知ってもらいたいので紹介したいと思います。

◎脳や身体の栄養になる

◎よく噛むことができる

→あごや歯が強くなる

◎お腹にたまりパンなどに比べるとお腹が空かない

◎太りにくい

などいいことだらけです！

また、園で使用している米は7分づきなので精白米より栄養価が高いです。米の良さを再認識できましたか？ほんの少しの手間をかけて、ご飯を炊き、食べて元気な身体を作っていきましょう！



お家で「れっつ・とらい!」

園のおやつで定番メニューのおにぎりの新メニューを紹介します！だしをきかせ、歯ごたえがあり保存もきく切干大根が入る『ハリハリおにぎり』です。

材料 約2～3個分

・米	1合
・混合だし	250ml
・にんじん	24g
・切干大根	13g
・油揚げ	8g
・みりん	小さじ1
・濃口醤油	大さじ1
・酒	小さじ1

作り方

- ①かつお・昆布だしを取っておく。(即席だしでも構いません。)
- ②米を研ぐ。
- ③取っただしで米を炊く。(普通に炊くときの水の量です。足りない場合は水を足してください。)
- ④切干大根を水で戻し食感が残る程度の大きさに切る。
- ⑤にんじんと油揚げを切り、切干大根と一緒に炒め味付けをする。
- ⑥米が炊けたら⑤を混ぜ合わせ、好きな形に握る。

10月3日の
おやつです



やってみよう！

米を研ぐ。おにぎりを握る。



ご飯を炊こう！

炊飯器を見せ、「これなんでしょう？」とクイズをしました。「ご飯はいつとる」「お家にある」など、多くの子が炊飯器にご飯が入っていることを知っていました。炊飯前の生の米を実際に見て、米粒の大きさや硬さを触って感じてから炊飯器に米と水を入れ、スイッチオン。炊きあがる際に炊飯器から出てくる湯気や、お米の炊ける香りをみんなで感じました。「もくもくしとる」「ごはんできた？」など、ご飯についてのおしゃべりも弾みました。

炊きあがったご飯を給食で食べたのですが、いつもの給食の時より、食べ具合も、良かったように思います。



その日の給食はカレーライス。
いっぱい食べて、元気に大き
くなあれ！



～10月献立担当より～

実りの秋を迎え、食べ物おいしい季節です。10月の献立は旬のさつまいもや、収穫した後寝かしてよりおいしくなったかぼちゃを使ったメニューなど、秋の味覚を楽しめるような献立にしました。

私自身、お米もパンも好きなのですが、いろいろと調べていくとお米の良さを改めて感じ、みなさんにも知って欲しいと思いこのぱっくんを作りました。こどもたちにも良さを伝えていきます。身体を作る基本の一つが食事です。幼少期からの身体作りが重要なので、これからも美味しく、身体に良い給食作りを心掛けていきます。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩