



# 10月さくらが丘保育園献立カレンダー


		行事	主食	献立名		おやつ
1	火			コッペパン マカロニグラタン こふき芋 グリーンサラダ ごぼうのスープ		★肉みそおにぎり
2	水			ごはん 魚のもみじ焼き もやしのカレーソテー カラフル胡麻和え 麩のみそ汁		豆腐きなこもち
3	木	親子 		まごはやさしいごはん 豆腐ナゲット なすのみそ汁 ●果物(りんご)	 	スコーン 牛乳
4	金			雑穀ごはん とん平焼き あみ大根 青菜とえのきのポン酢和え のりのみそ汁		肉まん風蒸しパン
5	土	 <b>運動会</b>				
6	日	運動会予備日				
7	月	個別懇談～11日		ごはん ししゃもの素焼き なすの肉みそ炒め 野菜のごま和え ばち汁		おたのしみ 牛乳
8	火	1歳6か月児健康診査 		食パン レンコン入りミートローフ かぼちやの甘煮 フレンチサラダ ジュリアンスープ		さつま芋の揚げ饅頭 牛乳
9	水			ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー おからサラダ もずくのすまし汁		フルーツヨーグルト
10	木	3歳児健康診査 		親子丼 キャベツとなすのみみ漬け 果物(りんご)		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	金	健脚活動 		お弁当の持参を お願いします。		●カレーチーズラスク 牛乳
12	土			麻婆ラーメン 果物		ドーナツ 牛乳
13	日					
14	月	スポーツの日				
15	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き わかめとコーンのソテー スパゲティサラダ 豆乳シチュー		●みたらし団子
16	水	園見学説明会		ごはん 鮭の塩焼き 五目春雨 ●水菜の梅おかか和え じゃが芋のみそ汁		黒糖パン 牛乳


17	木	園見学説明会 		ビビンバ ワンタンスープ 果物		海鮮お好み焼き
18	金	誕生会 内科検診 		さつまいもご飯 ●チキンチキンごぼう 柿なます なめこのみそ汁 果物(みかん)	 	★和風パフェ
19	土			きつねうどん 果物		カップケーキ 牛乳
20	日					
21	月			ごはん 豚のしょうが焼き 卵の花 ●しょぼろ納豆 わかめのみそ汁		おたのしみ
22	火			食パン 鶏肉と根菜の黒酢あん ビーフソテー コーンサラダ 豆腐のスープ	 	大根葉のおにぎり
23	水	幼保交流会		ごはん 魚のフライタルタルソース ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜のみそ汁		大根もち
24	木			牛肉ごぼうご飯 もやしとちくわの和え物 具だくさんのみそ汁 ●果物(りんご)	 	●野菜と煮干しの磯辺焼き
25	金	お泊り保育説明会 		麦ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドーフ) 金時豆の煮物 大根と小松菜の塩昆布和え 中華コーンスープ		ジャムサンド 牛乳
26	土			スパゲティナポリタン 果物		スティックパン 牛乳
27	日					
28	月			ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮っころがし 白菜の酢の物 かみなり汁		おたのしみ 牛乳
29	火	乳児健康診査 		コッペパン チリコンカーン 茹でさつまいも ツナサラダ 米粉のきのこポターージュ	 	●五平餅
30	水	収穫祭(保護者会共催) 2歳6か月児歯科健診 		ごはん 赤魚のねぎソース きんぴらごぼう ●青菜とりんごの黒ごま和え 花切り大根のみそ汁	 	★高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳
31	木	こども・あそびフェスティバル  育児相談 		秋の実りホワイトカレー ハワイアンサラダ 果物(柿)		かぼちゃクッキー 牛乳


3上主食弁当 


パンの日 


旬の食材(下線)

かみかみメニュー(●) 

絵本貸し出し日 

夕食もりもりデー 

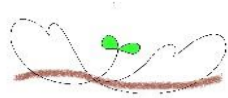
布団持ち帰り日 

赤磐市保健行事 

新メニュー ★

\*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。



## 『腹ぺこ大作戦』 ～ごはん～

まだまだ暑い日も続いていますが、気持ちの良い秋空が広がる日も増えてきました。どの季節も旬の食材がおいしいですが「食欲の秋」という言葉があるように、一年を通して、最もおいしい食材が並ぶ季節です。おいしいご飯をたくさん食べ、こどもたちと充実した秋を過ごしたいですね。

### 新米 の季節です



毎年秋になると新米が出荷され、お米がおいしい季節となりますね。新米は、その年の9月に収穫されたばかりのお米のことで、スーパーでは9月から12月までは「新米」と表示されて並びます。

新米の特徴は、古米に比べて水分量が多く、艶やかです。際立つ白さや香りも新米独特のもので、米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や身体を動かすための大切なエネルギーです。

お子さんと一緒にご飯を炊いてみたら、食べ物への興味・関心がより一層深まると思います。

### お米を研いでみよう



ザルとボウルを使うと、こどもたちでも研ぐことができます。洗米をして余分なぬかも落ち、水に浸した後の新米は真っ白です。

### 炊き立てのご飯を匂ってみよう

炊き立ての炊飯器を開けると、蒸気が出てくるとともに、いい香りもしてきます。いい香りは食欲アップにつながります。  
※蒸気はとても熱く、やけどの危険がありますので、気を付けて。



### 自分で握るおにぎりは特別



おにぎり型にご飯を入れて押し出したり、ラップでご飯を包みコロコロおにぎりにしたり…おにぎりにすると不思議とたくさん食べられる子もいます。

## ～9月の様子



さくらが丘保育園では1週間でおおよそ20kgもの玉ねぎを使用します。  
給食室の手助けにと、ほし組さんに玉ねぎの皮むきをお願いしました。

こどもたちは慣れた手つきで、綺麗に素早く剥いていきます。手に玉ねぎのにおいが付き「くさ～い」と言う姿も見られましたが、まんざらでもなさそうでした。

次もお手伝いよろしくお願ひします、ほし組さん！



ある日のおやつ時間の一コマです。おやつの準備のためお手伝い隊がやってきて、自分たちが持てるものを持ってクラスまで行きます。(牛乳やトングなど)

給食室の職員にとっては、「おやつなあに？」とこどもたちとおしゃべりする楽しいひと時でもあるんです。



今年の夏は記録的な猛暑日が続きました。この異常気象は、食料にもさまざまな影響を及ぼしています。一時期は、お米が売り場からなくなってしまう事態もありましたが、新米が出始めたとのニュースにホッとしました。

10月の食育テーマは『ごはん』です。ごはんには健康的な生活に欠かせない栄養がたくさんあり、不足しがちな栄養素もバランスよく取れる優れたものです。しっかり噛むと、甘みを感じられるので、こどもたちにしっかり噛むことも伝えながら、一粒残さず、おいしくいただきます。

あすなるこども園 栄養士 延岡 恵子

