

# 行事予定と献立 10月

2023.09.26

認定こども園みゆき 栄養士 山本 栞  
結城 由佳

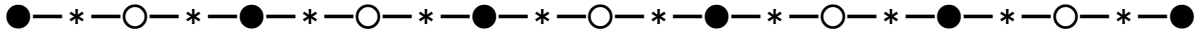
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日					
2 月	はついきけいそく 発育計測	ごはん	かにたま ひじきのナムル ちゅうかふうスープ オレンジ	わふうポテト	ほうれんそうの ケーキ
3 火		さつまいも ごはん	れんこんハンバーグ こまつなのなめたけあえ みそしる パインアップル	クラッカーピザ	マスカットゼリー
4 水	うんどうかい ぜんたいれんしゅう 運動会全体練習②	ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ やさいサラダ バナナ	トーステッド チーズスティック	アメリカンドック
5 木	ひなんぼうはん あんぜんしどう 避難防犯安全指導①	むぎ ごはん	あきやさいのかきあげ すのもの すましじる オレンジ	りんごかん	フレンチトースト
6 金	えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのコーンソースかけ やさいスープ もやしとピーマンのソテー バナナ	こくとう むしパン	パルミエ
7 土		おにぎり	しおやきそば きゃべつのしおこんぶづけ オレンジ	ホットケーキ	かぼちの ブラウニー
8 日					
9 月	スポーツの目				
10 火	こめた ぞう米炊き①	しらすと ひじきの ごはん	とりにくのからあげ きのこじる はくさいとあおなごまあえ パインアップル	レモンラスク	ココアケーキ
11 水	うんどうかいぜんたいれんしゅう 運動会全体練習③	ごはん	たにんどん もやしのあえもの バナナ	じゃがいももち	いなりずし
12 木		むぎ ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ スティックきゅうり さつまじる オレンジ	とうにゅう くずもち	しょくパン オムレット
13 金	いどうとしょかん ぐみ 移動図書館(ぞう組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ ゆでやさい たまごスープ バナナ	グレープ かんてん	ちゅうかふう クッキー
14 土	うんどうかい 運動会	ごはん	カレーライス だいこんとツナのサラダ オレンジ	せんべい	ようふうおこし
15 日					
16 月		ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの シチュースープ バナナ	おさつごまやき	ピーチゼリー
17 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	うめ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる パインアップル	ヨーグルトあえ	コーンマヨ トースト
18 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	しろみざかなのピカタ スパゲティソテー ゆでやさい ベジタブルスープ オレンジ	わらびもち	とうにゅうの パパロア
19 木		むぎ ごはん	レバーのごまみそあえ じゃこサラダ かきたまじる バナナ	オレンジかんてん	こまつなの むしパン
20 金	えほん よき ぐみ 絵本読み聞かせ(ぞう組) せいきゅうしょ はいふよてい 請求書記布予定 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	やきにく じゃがいものオープンやき もずくスープ オレンジ	もちもちパン	あずきパイ
21 土	うんどうかいよび 運動会予備日	ごはん	マーボーどうふどん はるさめサラダ バナナ	ビスコ	スイートポテト
22 日					
23 月	こめた ぞう米炊き②	ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ のっぺいじる オレンジ	チーズむしパン	レアヨーグルト ケーキ
24 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	うどん	かきたまあんかけうどん かにすあえ バナナ	ボンデケーキ	ちゅうかふう おこわ
25 水	か もの お買い物ごっこ	ごはん	しろみざかなのかおりフライ ポトフ スパゲティサラダ オレンジ	かわりくずもち	ココアクッキー
26 木	えんそく さい バス遠足(3.4.5歳) えんそく さい 遠足ごっこ(0.1.2歳)	※	お弁当の持参をお願いします。 離乳食のみ提供します。	ウエハース	0.1.2歳のみ どらやき
27 金	リトミック(0.5歳児) こうおりのかえ えほんかだ 口座振替(JA)・絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	おでん ブロッコリーのおかかあえ パインアップル	ピーナッツ クリームパン	グレープ フルーツ ゼリー
28 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	セサミパイ	マーラーカオ
29 日					
30 月	リトミック(2.3歳児)	ごはん	ちくぜんになつとうのいそあえ しおもみきゅうり みそしる バナナ	きなこいり とうにゅう むしパン	おやつぎょうざ
31 火	たんじょうひかい 誕生日会 げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	にんじん ごはん	チキンカツ～ごまみそダレ～ マッシュポテト ゆでやさい はくさいのスープ みかん	ジャムサンド	チーズケーキ

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝夕のさわやかな風に秋の気配が感じられ、すっかり食欲が戻ってくる季節になりました。

秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋・・・そしてなんといっても実りの秋！収穫の秋！！食欲の秋！！園では、今月は子どもたちがさつまいもを収穫してくれる予定なので、それらを使ったクッキングや食事を通してたくさんの秋を感じてほしいと思います。

暑い時期の疲れが出始めたり、朝夕と日中の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。バランスのとれた食事や十分な休息で体調管理には気をつけましょう。

また、運動会に向けて毎日活動をしていますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来て下さいね。



さて、10月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(秋季)」についてお話する予定です。豊かなこの時代、流通の発展や科学の進歩などにより、スーパーに行けば年中どんな食材でもすぐに手に入れることができますが、食べ物にはそれぞれ一番おいしい時期が決まっています、そのことを「旬」といいます。旬とは自然の気候の中でのびのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節のわたしたちの体に適した働きをしてくれる栄養もたくさん含まれていることが特徴です。四季に恵まれる日本は南北に細長い地形なので、それぞれの土地ならではの野菜や魚などが採れ、いろいろな食材の旬を味わうことができます。今の時期の旬の食べ物にはサンマ・さつまいも・秋なす・きのこ・ぶどう・なしなどがあり、暑い夏に疲れた体を癒してくれる働きがあります。

### 新米

水分が多いので、少し水を少なめにして炊くといいです。



### さつまいも

ビタミンCや便秘を解消してくれる食物繊維が豊富です。



### サンマ

血栓防止効果のあるEPAや、学習能力を高めるDHAが多く含まれています。



## 給食メニュー紹介

### 【材料】(一人分)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ・鶏ひき肉.....15g | ・塩.....0.2g  |
| ・豆腐.....40g   | ・食油.....4g   |
| ・にんじん.....5g  | ・三温糖.....2g  |
| ・玉ねぎ.....5g   | ・しょうゆ.....2g |
| ・ねぎ.....3g    | ・みりん.....2g  |
| ・しょうが.....1g  | ・水.....2g    |
| ・ごま油.....1g   |              |

## ～とうふのまりあげ～

### 【作り方】

- ① 豆腐は粗くほぐし、ザルで水気をきっておく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ねぎ・しょうがはみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ③ 鶏ひき肉に①・②・卵・片栗粉・塩を加えて混ぜ合わせ、一口大に丸めて、油で揚げる。
- ④ 三温糖・しょうゆ・みりん・水を合わせて煮立たせ、③からめる。

※ 片栗粉の量は、豆腐の水分量で調整する。



## お知らせ

### 26(木)遠足について

- ・ぞう・くま・うさぎ組の方は、お弁当(おかず入り)、水筒(お茶)、箸またはフォークの持参をお願いします。
- ・めだか組・ひよこ組・りす組の方はお弁当(おかず入り)、箸またはフォークの持参をお願いします。
- \*めだか組の離乳食と3歳未満児(めだか組・ひよこ組・りす組)のお茶は園で準備します。