

10月いただきますだよ！

2025. 09. 30
せんにしのおか

2025.9.30 認定こども園せんにしの丘

朝晩は涼しく過ごしやすい気候になり、秋の訪れを感じられるようになってきました。
「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですが、朝夕の気温差もあり体調を崩しやすくなるので体調管理に十分気を付けて元気に過ごしましょう。



食事のマナーってなあに？

10月の食育テーマは「食事のマナー」についてです。
食事のマナーは園やおうちで、お友だちや先生・家族の人と一緒に楽しく食事をするのにとっても大切なことです。その為にも食事前の手洗いやあいさつなどのマナーをしっかり守りましょう。
《食事の前には手をきちんと洗えていますか？》
お友だちとよく遊んだ後に、汚れたままの手でご飯を食べてしまうと、手についた雑菌が口に入ってしまう食中毒を起こしやすくなってしまいます。ご家庭でも食事を食べる前には、石鹸を使って綺麗に手を洗いましょう。
《いただきます・ごちそうさまの挨拶はできていますか？》
「いただきます」「ごちそうさま」は、食材の命をいただくことや作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて言う大切な挨拶です。食材一つ一ついただけることに感謝を持って、食事をしましょう。
園でもお友だちや先生たちと一緒に食べることで不思議と食事をおいしく楽しく食べることができ
ます。マナーを守りつつ、会話も楽しみながらご飯の時間を楽しみましょう。 栄養士 村上悠里

せんにし やさいの園

現在畑では、夏に子どもたちと植えたさつま芋が、ぐんぐんと大きくなり収穫時期を迎えています。さつま芋掘りは運動会が終わって行う予定です！さつま芋の収穫後には、子どもたちと一緒に玉ねぎの苗植えをします。その他にもレタス、里芋、キャベツ、大根などの冬野菜をたくさん植えています！また、坂道のお米も黄金色の稲穂をつけて育っています。
ぜひ、登園・降園の際にはこれからの冬野菜の成長を観察してみてくださいね★



かんたんクッキング

さつま芋とコーンのコロッケ

- 〈材料〉3人分
●サツマイモ・・・1本(300g)
●コーン缶・・・1/2缶
●バター・・・12g
●塩・・・少々
●小麦粉・・・適量
●卵・・・適量
●パン粉・・・適量
●油・・・適量
- 〈作り方〉
①さつま芋は皮を剥き、適当な大きさに切り、軟らかくなるまで茹でる。
②火を止め、十分に水分を飛ばす。
③熱いうちにバターを入れ、フオークで潰す。
④コーンを入れ塩気を調整する。
⑤たわら型に丸め、小麦粉・卵・パン粉の順に付ける。
⑥180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ▽ポイント▽
さつま芋の水気が飛んでいないとうまく成型できないので十分に飛ばして下さい。



★10月 誕生日メニュー★

- キンパふう混ぜご飯
- 揚げ鶏と蓮根のタッカルビ風
- 秋野菜のナムル
- 大学芋
- 梨（0.1.2歳：みかん）

お詫びと訂正

給食だよ！（いただきますだよ！）（2025年7月）掲載の内容「ねばねばパワーで夏バテ予防を！」の記事の中で オクラ・モロヘイヤ・ヤマモモなどに「ムチン」が含まれると表記しておりましたが、植物全般には含まれないことが判明しており、誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

		行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水		・さかなのチーズやき ・コールスロー ・あおのりポテト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしばん	・スキムミルク ・いそまヨトースト
2	木		・ぶたにくのスタミナいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちゃ ・とうにゅうパンナコッタ
3	金		・サバのしおやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
4	土		・シャンハイやきそば ・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・ようふうおこし
5	日				
6	月		・さかなのさざれやき ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・オニオンツナトースト
7	火		・ホイコーロー ・かぼちゃのオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・しろいふうせん	・スキムミルク ・ひとくちおはぎ
8	水		・くりごはん ・さばのみそやき ・すのもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・フルーツポンチ
9	木		・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・ポップコーン
10	金		・さかなのすぶたふう ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・セサミパイ
11	土		・おやこどん ・キャベツのゆかりあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・フルーチェ
12	日				
13	月				
14	火		・さけのオーロラソースかけ ・さつまいもグラッセ ・きのここまつなのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
15	水		・とりとキャベツのみそいため ・むしかぼちゃ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ビスケット
16	木	②③ 運動会	・あきやさカレー ・シーザーサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
17	金		・さかなのユーリンチーフ ・ナムル ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・レモンマフィン
18	土		・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・シスコークッキー
19	日				
20	月		・さかなのごまみそやき ・にんじんのあまに ・ちくわとやさいのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マロンケーキ
21	火		・チンジャオロース ・フライドポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
22	水		・さかなのパンこやき ・かぼちゃのグラッセ ・こまつなとベーコンのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスケット	・スキムミルク ・ピーチゼリー
23	木	誕生日会	・きんばふうまぜごはん ・あげとりとれんこんのタッカルビふう ・あきやさのナムル ・だいごいも ・なし（0.1.2さい：みかん）	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・とうにゅうケーキ（0.1.2さい） ・チョコレートケーキ（3.4.5さい）
24	金	③④⑤ 秋の遠足	・タコライス ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オートミールクッキー	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
25	土		・しおやきそば ・ささみのばいにくあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・カレーまんふう
26	日				
27	月		・コンソメしょうゆチキン ・やさいソテー ・さつまいもグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・オレンジゼリー
28	火		・なすのにくみそどん ・じゃこサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・おぐらむしばん	・スキムミルク ・クッキー（0.1.2さい） ・チョコチップクッキー（3.4.5さい）
29	水		・ニラとぶたにくのみそいため ・じゃがいものオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・おちゃ ・カルピスポンチ
30	木		・くりごはん ・さかなのなんぶやき ・にんじんのあまに ・こまつなとひじきのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マーラーカオ
31	金		・マーボーどん ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・コンソメポップコーン

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。