

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	金	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き 五目豆 麩とわかめの味噌汁 ふりかけ	牛乳 お子様えびせん	幼児牛乳 醤油せんべい	黄粉せんべい
2	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸の持参下さい。)	お茶 ビスケット	ジュース せんべい	
4	月	振替休日			
5	火	鯖の竜田揚げ 白菜と人参のおかか煮 春雨のスープ	牛乳 プチクッキー	お茶 ヨーグルト	ビスケット
6	水	きのこのハヤシシチュー ブロッコリーのドレッシングかけ パナナ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 黒豆・卵せんべい	クッキー
7	木	餅つき大会 お楽しみ弁当	牛乳 お子様せんべい	お茶 ぜんざい	ぱりんこ
8	金	海老カツ 野菜入りビーフン炒め トマト あっさりスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク ビスケット	お子様えびせん
9	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸の持参下さい。)	お茶 クッキー	ジュース せんべい	
11	月	筑前煮 出し巻き卵 豆腐の味噌汁 味付け海苔 みかん	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 紫芋チップス	醤油せんべい
12	火	豆乳入りクリームシチュー 春雨と胡瓜の酢の物 フルーツミックス	牛乳 ウエハース	ミルク ふかし芋	卵せんべい
13	水	誕生会 栗入り赤飯 ヒレカツ ほうれん草ともやしのナムル ミニトマト 花麩のすまし汁 菊花ミカン	牛乳 クッキー	ミルク 米粉のタルト	小魚せんべい
14	木	鮭のごまフライ レンコンと人参のきんぴら 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 りんごゼリー	お茶 災害ビスケット	塩せんべい
15	金	カブ入りあったかポトフ 刻み納豆 スティック胡瓜 煮干しの甘露煮	牛乳 ビスケット	ミルク 白い風船	ビスケット
16	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸の持参下さい。)	お茶 せんべい	ジュース ビスケット	
18	月	若鶏の唐揚げ のり塩粉ふき芋 トマト ジュリアンスープ	牛乳 野菜せんべい	ミルク 塩せんべい	ぱりんこ
19	火	赤魚の醤油漬 高野豆腐と花人参の煮付け 豚汁	牛乳 雑穀クッキー	お茶 黄粉おにぎり	まがりせんべい
20	水	ポークカレーシチュー 福神漬 フルーツミックス	牛乳 卵せんべい	ミルク 醤油せんべい	プチクッキー
21	木	プレーンオムレツ สปาゲティケチャップ炒め スティック胡瓜 人参とわかめのスープ	牛乳 一口ゼリー	りんごジュース パニラロアンヌ	雑穀クッキー
22	金	マーボー豆腐 キャベツとコーンのソテー りんご	牛乳 白い風船	ミルク お野菜ビスケット	塩せんべい
23	土	勤労感謝の日			
25	月	お楽しみ弁当 食育の日 (バランス・いろいろ良く、詰めましょう)	牛乳 お子様せんべい	野菜ジュース ピザ作り	白い風船
26	火	鮭とわかめのふりかけ 肉団子 ポイル野菜のドレッシングかけ みかん 白菜の味噌汁	牛乳 お米ポーロ	お茶 バナナ	黄粉せんべい
27	水	豚じゃが 切干大根と胡瓜のナムル にゅうめん汁 ふりかけ	牛乳 ビスケット	ミルク 黄粉せんべい	ビスケット
28	木	鯖の生姜煮 きんぴらごぼう しめじと豆腐の味噌汁 ひとくちゼリー	牛乳 ビスケットポーロ	ミルク 野菜せんべい	パニラロアンヌ
29	金	麺の日 八宝菜のあんかけ麺 ひじき入り焼売 枝豆 ミニトマト	牛乳 ビスケット	お茶 ラフランスゼリー	せんべい
30	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸の持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	



食育活動

- 6日 花人参の型抜き (2歳~3歳児)
- 12日 ふかし芋 (2歳~5歳児に芋洗い)
- 19日 豚汁作り (5歳児)
- 黄粉おにぎり (3歳~5歳児 おにぎり作り)
- 25日 ピザ作り ピーマンの種取り(2歳児)
- ピザの生地作りとトッピング(4歳~5歳児)
- 26日 白菜の味噌汁作り(うめ組が作った白菜を使用)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・岐阜・富山・石川
 福井・愛媛・愛知・徳島・福岡
 高知・鹿児島・フィリピン

10月の食育活動アラカルト



朝夕冷え込む季節になり、冬が近づいてきました。これからの季節は風邪をひきやすくなります。

規則正しい生活リズムで、十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり、風邪に負けない丈夫な身体を作しましょう。

7日 秋晴れの中、縦割りで園庭でお弁当を食べました。フタを開けると「見て見て～ウイナー入ってた！」「卵焼き同じだね♪」と嬉しそうな声が飛びかかっていました。お弁当ががらっぽになるとお腹は大満足。美味しいお弁当をお友達と楽しみながらたくさん食べて充実した1日でした。(3歳～5歳児)



15日 食育集会で「からだにはいったたべものはどうなるの？」についての紙芝居をしました。その後、エプロンシアターでお腹の中を見てみました。子供たちは小腸が長い事にびっくりしていました。少し難しい話でしたが、よく噛んで食べることやよく噛まない食道が傷ついたり、お腹が辛くなる事を伝えると、給食では意識してよく噛んで食べていました。(3歳～5歳児)



25日 スイートポテト作り(3歳～5歳児)
蒸したさつま芋をつぶし、豆乳・砂糖を入れて丸めました。
オーブンで焼いておやつで頂きました。



28日 人参と大根の型抜き(たんぽぽ組)
豚汁の人参と大根を花型にしました。給食で「お花の人参あった」と喜んでいました。

