

10月の献立



2017年度 10月予定献立表
ひまわり第2保育園
※献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
ごはん 高野豆腐の煮物 ナスの煮物 きゃべつのり和え 味噌汁	ごはん 魚のにんにく風味焼き 糸こんにゃくの炒め物 納豆サラダ すまし汁	<十五夜> きのこごはん がんもの煮物 刻み昆布の煮物 南瓜の蒸し焼き 味噌汁	ごはん 肉豆腐 梅サラダ すまし汁	ごはん ポークビーンズ 酢の物 味噌汁	そばろごはん 味噌汁
2	3	4	5	6	7
切り干し大根おにぎり・いりこ・お茶	お好み焼き・昆布・牛乳	お月見団子・梨・お茶	南瓜いとこ煮・干し芋・お茶	いなり寿司・昆布・お茶	豆乳ロールパン・果物・お茶
体育の日 	ごはん 麻婆豆腐 きのここと もやしのごま和え 中華スープ	<うさぎ組 公開給食> ごはん 手羽元のあっさり煮 さつま芋グリル 青菜のおひたし 味噌汁	さつま芋ごはん 厚揚げの味噌炒め ごぼうの煮物 すまし汁	ごはん 手作りがんも 人参のおかか煮 もやしのナムル 味噌汁	梅じゃこごはん 鶏汁
9	10	11	12	13	14
	スイートポテト・いりこ・牛乳	きな粉団子・昆布・お茶	人参おにぎり・柿・お茶	さつま芋とりんごの重ね煮・いりこ・お茶	南瓜丸パン・果物・お茶
ごはん さつま芋と豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 焼き魚 さつま芋の煮物 青菜ののり和え 味噌汁	ごはん 厚揚げねぎマヨ焼き 煮豆 もやしのソテー すまし汁	ごはん うの花の炒り煮 干し大根の酢の物 春雨スープ	ごはん 豆腐ときこの煮物 人参きんぴら 味噌汁	運動会
16	17	18	19	20	21
黒ゴマおにぎり・昆布・お茶	りんご蒸しパン・いりこ・牛乳	さつま芋おはぎ・昆布・お茶	ぜんざい・干し芋・お茶	さつま芋餅・昆布・牛乳	
ごはん 豚ニラ豆腐 春雨の中華和え すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ あらめの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 肉きんぴら さつま芋と刻み昆布の煮物 すまし汁	ごはん 干し大根と高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	<さんま焼き> ごはん さんまの炭火焼き 青菜ののり和え 果物 味噌汁	さつま芋ごはん 豚汁
23	24	25	26	27	28
さつま芋おにぎり・いりこ・お茶	マカロニきな粉・昆布・牛乳	のりまき・いりこ・お茶	大豆きな粉・りんご・牛乳	あらめおにぎり・干し芋・お茶	ベーグル・果物・お茶
ごはん 煮魚 さつま芋の青のり焼き ぱりぱりこんにゃく 味噌汁	里芋ごはん 鶏肉の照り焼き 白和え すまし汁	さんま焼きをします! 10月27日に園庭でさんま焼きをします。年長さんがドラム缶の準備やさんまを洗ってくれます。炭火で焼いたさんまはとてもおいしいですよ。 食べ終わった後は骨をぱりぱりになるまで焼いて骨せんべいにして食べますよ。お楽しみに～！			うさぎ組公開給食のお知らせ 10月11日(水) 11:00～13:00
30	31				
じゃこおにぎり・昆布・お茶	焼き海苔団子・いりこ・お茶				

さかなを食べよう!



海に囲まれた日本は、魚介類の種類も豊富で、新鮮です。その地方に行かなければ食べられない魚、調理方法、加工品もまだ残っています。そんな味を子どもたちにも経験させたいですね。

魚の名前がわかる、脂ののった魚のおいしさがわかる、骨だけ残して魚をきれいに食べるなど、経験しなければできないことがたくさんあります。

最初は大人が子どもの見ているところで骨を取り除きながら食べさせると、魚に骨があることを少しずつ認識してきます。小骨が少し混ざっていると子どもは口から押し出そうとします。このようなことを繰り返しながら、上手に食べられるようになってきます。



お月見しませんか?

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。特に中秋のこの時期は空がすんでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。

収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。

今年は10月4日が十五夜です。お月見団子をきりん組さんが作ってくれます。おやつにススキを飾ってみんなで食べたいと思います。ご家庭でもゆったりとした気持ちで夜空の月や星を鑑賞しませんか。

今が旬のさかな

さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良い証拠です。

*塩焼き、味噌煮、しょうが煮、かば焼きなど

さけ

秋になるといっせいに川をのぼってくるさけは、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。

*塩焼き、ちゃんちゃん焼き、フライ、ムニエルなど

お月見団子

材料(4人分)

白玉粉・・・50g 上新粉・・・50g 豆腐・・・50g

①白玉粉、上新粉に豆腐を加え、豆腐をつぶしながらよくこねる。水分が足りないときは水を加え、耳たぶくらいの固さに調節する。

②団子にしてお湯でゆでる。

③2を水にとり、器に盛る。

*きな粉や砂糖しょうゆ、小豆あんなど好きな味付けでどうぞ。

*豆腐を入れるとやわらかくなるので小さい子も食べやすいですよ。

