

10月献立



2022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
	<p>秋は、実りの季節です。最近はっきり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。芋類、果物、魚、きのこなど、秋は美味しい食材がたくさん!!旬の食材には、栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱい過ごしたいですね。</p> <p>今月は、畑のさつまいも掘りを予定しています。どうやって食べようかと楽しみにしながら考えているところです。</p>				チャーハン 味噌汁
					きなこラスク・昆布・お茶
ごはん 豆腐の五目焼き キャベツとニラのソテー 味噌汁	ごはん 手羽元の塩麴焼き あらめの酢の物 味噌汁	ごはん 魚のにんにく醤油焼き さつまいもサラダ すまし汁	さつまいもごはん 厚揚げの煮物 もやしのごま和え 味噌汁	ごはん 魚のオープン蒸し焼き おから 味噌汁	豚ごぼうごはん 味噌汁
3	4	5	6	7	8
みたらし団子・いりこ・牛乳	食パンかりんとう 昆布・牛乳	青のりおにぎり・するめ・お茶	蒸しパン・いりこ・お茶	さつまいもおはぎ・昆布・お茶	レーズンパン・するめ・お茶
スポーツの日 	ごはん 魚のごま焼き ごぼうサラダ そうめん汁	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 結び昆布の煮物 味噌汁	ごはん 高野の煮物 さつまいものグリル焼き 鶏肉と きのこの生姜スープ	ごはん ハンバーグ 煮豆(金時豆) キャベツのごま和え 味噌汁	うんどうかい 
10	11	12	13	14	15
	さつまいもが栗揚げ 昆布・牛乳	海苔巻き・いりこ・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶	マカロニきな粉 するめ・牛乳	
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 青菜ともやしの浸し 味噌汁	炊き込みごはん がんもと人参の煮物 キャベツのしらす和え とろろ汁	お弁当の日 	ごはん さんまのかば焼き さつまいもと 刻み昆布の煮物 味噌汁	そばろごはん 味噌汁
17	18	19	20	21	22
みそスコーン・昆布・牛乳	おかかおにぎり・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	大学芋・昆布・牛乳	あらめおにぎり・するめ・お茶	人参パン・昆布・お茶
ごはん 魚のごまみそ焼き 干し大根の煮物 けんちん汁	ごはん 豆腐シュウマイ 刻み昆布の炒め物 味噌汁	ごはん 魚の竜田焼き 納豆和え 秋のクリームスープ	ごはん さつまいもと 大豆の甘辛煮 もやしの酢の物 味噌汁	ごはん さつまいものコロケ あらめの中華和え 味噌汁	ビビンバ わかめスープ
24	25	26	27	28	29
カレーピラフ・昆布・お茶	ふかし芋・いりこ・牛乳	さつまいもまんじゅう するめ・牛乳	豆大福・昆布・お茶	夕焼けおにぎり するめ・お茶	黒糖パン・するめ・お茶

やまめのつかみ取り ~塩焼きで食べたよ~

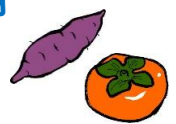
勢いよく逃げ回るヤマメを追いかけながら一生懸命捕まえる子どもたち。ぞう組は、内臓取りもしました。「内臓ってなに?!」戸惑いながら触ろうとしている子、「血が出る!...かわいそう...」と痛がる様子を心配する子、「まだ口がバクバクするとよ?(大丈夫?)」とかわいそうに思い、手が止まってしまう子、串に刺しているときは、さっきまでピンピン動いていたのに...となぜだろうと不思議そうにじっと見つめる子...誰もが『ありがとう ごめんね』と思いながら、生きている命をいただくことを目の前で感じたのではないかと思います。

焼きたてのヤマメの味は格別!「おいしい」「頭もしっぽも食べちゃった」と得意気に教えてくれました。アツアツにかぶりつくことができ、大満足の子どもたちでした。



美味しい秋の食材

- ・鮭
- ・さんま
- ・新米
- ・さつまいも、里芋
- ・柿、梨、りんごなどの果物
- ・きのこ類



食品の高騰が続いていますが、旬の食材は、比較的安価に手に入る上に、栄養も豊富です。上手に食卓に取り入れていきましょう。