

10月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>おしらせ 10/31(月)弁当の日 全クラスお弁当の準備を お願いいたします。</p>		<p>収穫の秋、食欲の秋と食べものがおいしく感じる季節になりました。保育園の畑にさつまいもを植えています。いつ掘るの？いつ食べるの？と、芋ほりをとても楽しみにしている子どもたちです。他にも、大根やカブ、ほうれん草、ブロッコリーなどの冬野菜と、ちょっとめずらしい芽キャベツを育てています。芽キャベツがどんなふうに見えるかワクワクしますね。収穫が楽しみです。</p> 			1	炊き込みおこわ 味噌汁
					小丸パン お茶・昆布	
3	4	5	6	7	8	
ごはん 魚のさっぱり焼き 干し大根煮物 とうがんと鶏団子スープ	ごはん 野菜のかきあげ 刻み昆布サラダ 味噌汁(なめこ)	ごはん イカじゃが もやしの酢の物 きのこ汁	栗ごはん 煮魚 さつまいも三色キンピラ すまし汁	ごはん 豆腐五目焼き かぼちゃごま和え 味噌汁(キャベツ)	わかじゃごはん 味噌汁	
きなこおはぎ お茶・いりこ	★さつまいもごま団子 お茶・するめ	梅昆布おにぎり お茶・野菜煮物	ぜんざい お茶・昆布	甘辛ごぼう お茶・いりこ	ロールパン お茶・するめ	
10	11	12	13	14	15	
スポーツの日 	鮭ときのこの 炊き込みごはん ミニがんも煮物 梅ぶしきゅうり 五色すまし汁	ごはん 焼き魚 ほうれん草白和え 味噌汁(もやし)	ごはん 麻婆はるさめ ごぼうとこんにゃくの おかか煮 とろろ昆布すまし汁	ごはん 魚フライ 小松菜ナムル さといも汁	チキンライス オニオンスープ	
	きんとん大福 お茶・昆布	黒ごま団子 お茶・いりこ	レンコン磯辺焼 お茶・するめ	ゴマ味噌おにぎり お茶・野菜煮物	小丸パン お茶・昆布	
17	18	19	20	21	22	
ごはん 厚揚げステーキ キャベツの酢の物 ごぼう汁	ごはん さんまごま揚げ 糸コン煮物 野菜塩スープ	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 にんじんごま和え 味噌汁(高野)	ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメのサラダ すまし汁	カうどん 糸昆布とさつまいもの 煮物 納豆和え	☆うんどう会 ↑通常保育 おにぎり 味噌汁	
夕焼けおにぎり お茶・昆布	さつまいもスコーン 牛乳・いりこ	大豆いりこ・お茶	梅キュウ海苔巻き お茶・するめ	マカロニきなこ 牛乳・昆布	☂ ロールパン お茶・するめ	
24	25	26	27	28	29	
ごはん 魚にんにく風味焼き 春雨ごまあえ 味噌汁(里芋)	ごはん 手羽元さっぱり煮 あらめの炒め煮 カレースープ	ごはん 牛肉と根菜の甘辛煮 バンサンスー 味噌汁(大根)	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル ★小松菜の中華スープ	ごはん 焼きサバ丸太焼き 大豆とキャベツのサラダ じゃがバター味噌汁	★しらすごはん 味噌汁	
焼のりおにぎり お茶・野菜煮物	すいとん・お茶	おからドーナツ 牛乳・いりこ	焼き芋 お茶・するめ	じゃこおかかおにぎり お茶・野菜煮物	小丸パン お茶・昆布	

～保育園で大切にしていること～

『食育』 一緒に食べることも『食育』です。

子どものころの食体験(クッキング、野菜の栽培、お手伝いなど)は、心と身体の成長と密接に関係しています。食べることへの興味も高まります。

いろいろな食体験を通して、五感(視覚・味覚・臭覚・聴覚・触覚)を感じ、食べる力が育ちます。保育園では、その年齢に合わせて、クッキングをしたり、お手伝いをしています。野菜の栽培は、子どもたちと何を育てるか相談をし、水やりや草取りをして、野菜の生長を楽しみにしています。収穫した野菜は、焼くなどの簡単なクッキングをして食べています。目の前で作るといつもより食べる子どもたちです。

先月、カレー作りをしました。ばら組は玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取りと下処理の係。いちよう組とぼくら組は、分担して包丁で野菜を切りました。食べることも、作ることも大好きな子どもたちなので、とても楽しくクッキングができました。

31



弁当の日

五平餅
お茶・するめ

こんなお手伝いができるよ!!

- ☆レタスや白菜など葉菜類をちぎる
- ☆じゃが芋や人参を洗う
- ☆人参や大根の皮をピーラーでむく。
- ☆玉ねぎの皮をむく。
- ☆サラダや和え物を混ぜる。
- ☆ハンバーグの生地や団子の粉などをこねる。
- ☆きのこをさく。 ☆お米をとぐ。 など

旬のさつまいもを使って 【さつまいもごま団子】

(材料約10個分) さつまいも200g バター20g 砂糖10g 牛乳大さじ1
いりごま

- (作り方)①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
②柔らかくなったら水気をきり、マッシャーなどでつぶす。温かいうちにバター、砂糖をいれ混ぜ、最後に牛乳を入れてさらに混ぜる。
③10等分に丸めていりごまを全体にまがして出来上がり。

***さつまいもの皮をピーラーでむく。*包丁で切る(切る時は半分に切り平らな面を下にして切りましょう。)*マッシャーでつぶす*丸める*いりごまをつける。**

↑のレシピでもこんなにお手伝いができます。一緒に作ってみてはいかがでしょうか？