




10月 献立表



令和2年10月発行

たけかや保育園

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|--|--|--|---|
| <p>朝晩が、涼しくなりましたね。爽やかな秋になり、たくさんのおいしい食材が旬を迎えます。しいたけ・しめじなどのきのこ、鮭・さんまなどの魚、みかん・柿などの果物、日本の食卓に欠かせないお米などおいしいものがたくさんあると食欲も増してきます。</p> <p>おいしい食材をよく噛むことで、消化を助け、栄養もスムーズに吸収されます。さらに、脳の血流が良くなり、各部位が刺激され記憶力や集中力が高まると言われています。</p> <p>爽やかな秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう！！</p>  | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 |
| ごはん 麻婆春雨 <small>(豚肉、春雨、醤油、人参、白ごめ、木綿、ピーマン、干し椎茸、卵、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ごはん 鶏肉のごま焼き <small>(鶏肉、白ごめ、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | 雑穀ごはん さばの照り焼き <small>(さば、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | 人参パン 鶏手羽元の酢煮込み <small>(鶏手羽元、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ごはん あじの塩麹焼き <small>(あじ、おろし、おろし)</small> | 炊き込みごはん <small>(米、人参、ごぼう、椎茸、うす揚げ、干し椎茸、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> |
| もやしとさきゅうりのごま和え <small>(さきょうり、人参、もやし、すりごま、醤油、ごま油)</small> | キャベツのツナ和え <small>(キャベツ、人参、チンゲンサイ、ツナ、目玉焼き、醤油)</small> | きんぴらごぼう <small>(れんこん、ごぼう、人参、大根、ブロッコリー、ごま、おろし、ごま油)</small> | マカロニサラダ <small>(マカロニ、キャベツ、ブロッコリー、ツナ、人参、目玉焼き、醤油)</small> | 海藻サラダ <small>(キャベツ、人参、さきょうり、わかめ、ひじき、ささみ、おろし、おろし、ごま油)</small> | 味噌汁 <small>(わかめ、豆腐、人参、玉葱、ネギ、味噌)</small> |
| 中華スープ <small>(人参、玉葱、わかめ、中華だし、醤油)</small> | 味噌汁 <small>(人参、人参、玉葱、ネギ、味噌)</small> | 味噌汁 <small>(人参、人参、玉葱、ネギ、味噌)</small> | コンソメスープ <small>(人参、玉葱、わかめ、コンソメ、醤油)</small> | すまし汁 <small>(豆腐、玉葱、ネギ、醤油)</small> | 果物 |
| きなこフレンチトースト いりこ 牛乳 | さつまいもとりんごの重ね煮 昆布 牛乳 | 焼きそば するめ 牛乳 | 豆乳くすもろ 昆布 牛乳 | かぼちゃあんぱん 果物 | サンワルドのお菓子 お茶 |
| 12日 | 13日 (さんまの炭火焼き) | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 |
| 雑穀ごはん 鮭のムニエル <small>(鮭、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ごはん さんまの炭火焼き <small>(さんま、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | 煮込みうどん <small>(うどん、人参、ごぼう、玉葱、椎茸、おろし、おろし、おろし)</small> | ほうれん草パン 豆腐ハンバーグ <small>(ほうれん草、人参、ごぼう、人参、ピーマン、コンソメ、おろし、おろし、おろし)</small> | とうもろこしごはん <small>(米、人参、おろし、おろし)</small> | ハヤシライス <small>(米、人参、玉葱、おろし、おろし、コンソメ、おろし、おろし、おろし)</small> |
| ひじきの煮物 <small>(ひじき、人参、うす揚げ、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | 切干大根の酢の物 <small>(切干大根、人参、さきょうり、コンソメ、キャベツ、おろし、おろし、おろし)</small> | 金時豆煮 <small>(金時豆、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ポテトサラダ <small>(じゃがいも、さきょうり、人参、人参、コンソメ、目玉焼き)</small> | 鶏肉の味噌マヨ焼き <small>(鶏肉、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | コンソメスープ <small>(人参、玉葱、わかめ、コンソメ、醤油)</small> |
| 味噌汁 <small>(人参、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small> | けんちん汁 <small>(人参、玉葱、椎茸、人参、大根、人参、ネギ、醤油、おろし、おろし)</small> | 果物 | コンソメスープ <small>(人参、玉葱、コンソメ、醤油)</small> | すまし汁 <small>(わかめ、玉葱、人参、ネギ、醤油、醤油)</small> | |
| いちごロールパン いりこ 牛乳 | バイクポテト するめ 牛乳 | 焼きおにぎり 昆布 牛乳 | お好み焼き いりこ 牛乳 | フルーツポンチ 昆布 牛乳 | サンワルドのお菓子 お茶 |
| 19日 | 20日 (誕生会) | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 |
| ごはん 豆腐の肉味噌かけ <small>(豆腐、豚ミンチ、干し椎茸、玉葱、ネギ、おろし、おろし、おろし)</small> | ごはん 鮭のきのおあんかけ <small>(米、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | 雑穀ごはん 酢豚 <small>(豚肉、人参、ごぼう、人参、ピーマン、れんこん、クチャップ、おろし、おろし、おろし)</small> | かぼちゃパン 鶏肉の唐揚げ <small>(南瓜、人参、人参、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ごはん あじの梅肉焼き <small>(あじ、おろし、おろし、おろし)</small> | 鶏そぼろあんかけごはん <small>(米、鶏肉、玉葱、人参、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> |
| 小松菜のおかか和え <small>(小松菜、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油)</small> | きゅうりの塩昆布和え <small>(きゅうり、人参、醤油、醤油)</small> | かぼちゃ煮 <small>(かぼちゃ、おろし、おろし、おろし)</small> | ごぼうサラダ <small>(ごぼう、人参、さきょうり、レタス、ツナ、コンソメ、目玉焼き)</small> | ブロッコリーのごま和え <small>(ブロッコリー、キャベツ、人参、コンソメ、すりごま、醤油)</small> | 味噌汁 <small>(キャベツ、人参、玉葱、ネギ、味噌)</small> |
| すまし汁 <small>(豆腐、人参、玉葱、ネギ、醤油、醤油)</small> | すまし汁 <small>(豆腐、人参、玉葱、人参、わかめ、醤油、醤油)</small> | 中華スープ <small>(わかめ、玉葱、人参、ネギ、中華だし)</small> | コンソメスープ <small>(人参、玉葱、チンゲンサイ、コンソメ、醤油)</small> | 味噌汁 <small>(うす揚げ、玉葱、人参、おろし、おろし、おろし)</small> | 果物 |
| 南瓜あんぱん するめ 牛乳 | 誕生会ケーキ 昆布 牛乳 | マカロニきなこ 昆布 牛乳 | コーンラーメン いりこ 牛乳 | いちごジャムサンド するめ 牛乳 | サンワルドのお菓子 お茶 |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 (ハロウィン) | 30日 | 31日 |
| 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 | 果物・牛乳 |
| ゆかりごはん 鶏肉のネギソースかけ <small>(鶏肉、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ミートソースパグティ <small>(ひき肉、豚ミンチ、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | 雑穀ごはん 白身魚の和風あんかけ <small>(白身魚、玉葱、人参、ピーマン、コンソメ、おろし、おろし、おろし)</small> | 丸パン 南瓜のホワイトソースかけ <small>(南瓜、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> | ごはん 鮭の甘辛ソテー <small>(鮭、おろし、おろし、おろし)</small> | コーンチャーマン <small>(米、コンソメ、おろし、おろし、おろし、おろし、おろし)</small> |
| もやしの中華サラダ <small>(もやし、人参、キャベツ、さきょうり、すりごま、レタス、ツナ、醤油、おろし、ごま油)</small> | きゅうりの豆乳マヨサラダ <small>(きゅうり、キャベツ、人参、目玉焼き、醤油)</small> | 筑前煮 <small>(人参、人参、ごぼう、れんこん、おろし、おろし、おろし)</small> | 野菜のツナ和え <small>(レタス、さきょうり、人参、キャベツ、コンソメ、ツナ、醤油、ごま油)</small> | 小松菜の白和え <small>(小松菜、豆腐、人参、さきょうり、キャベツ、白ごめ、おろし、おろし、おろし)</small> | 中華スープ <small>(人参、玉葱、わかめ、中華だし、醤油、醤油)</small> |
| 中華スープ <small>(人参、木綿、人参、玉葱、中華だし、醤油、醤油)</small> | さつまいもの煮物 <small>(さつまいも、おろし、おろし)</small> | 味噌汁 <small>(人参、豆腐、人参、味噌)</small> | コンソメスープ <small>(人参、玉葱、人参、ネギ、コンソメ、醤油)</small> | 味噌汁 <small>(人参、大根、人参、ネギ、味噌)</small> | |
| りんごパン 煮ごぼう 牛乳 | ひじきおにぎり 昆布 牛乳 | ごまだんご するめ 牛乳 | きつねうどん いりこ 牛乳 | レーズンホットケーキ するめ 牛乳 | サンワルドのお菓子 お茶 |

「みんなで食べるとおいしいね！」

乳児～幼児期にかけては好き嫌いが出てくる時期です。食べる物へのこだわりは、成長のひとつでもあります。「食べない」理由としては、味や食感に慣れていなかったり、また、機嫌によっても違ったりもします。「いずれは食べるようになる！」と気長に待ち、色々な方法でチャレンジしてみましょう。

保育園では、大きいクラスが、チボリーノ農園(園の畑)で野菜を栽培しています。「つくる」と「食べる」を繋げることで、苦手だったものが、食べられるようになることがあります。自分たちが育てた野菜を収穫する喜びを感じることで、興味・関心が高まり、食べてみたいと思えたり、しっかり身体を動かして遊んだり、大人が美味しく食べて見せることも大切です。保育園の給食も友達と一緒に楽しく食べて欲しいと思います。

簡単レシピの紹介

秋になり、さつまいもの美味しい季節になりました。さつまいもの簡単なおやつを紹介します。

- 〈さつまいものマーマレード煮〉
- ・さつまいも 3本
 - ・マーマレード 1/2瓶
 - ・砂糖 大さじ3
- (砂糖はお好みの量に調節してください)

- ①さつまいもは1～2cmの輪切りにする。
- ②鍋にさつまいも、マーマレードを入れ、さつまいもがふくらむくらいの水を入れる。
- ③中火にかけて、さつまいもがやわらかくなったら出来上がり。

ご家庭でも是非試してみてくださいね。

離乳食は、この献立を基本に一人一人の子どもさんに合わせた形状等で提供します。

