



10月のこんだてひょう

令和元年 わにぶち保育所

秋は美味しい 食べ物がいっぱい!! <旬の食べ物> 柿、ブロッコリー、栗、 りんご、さんま、さけ、 いわし、きのこ、さつま芋、 さといも、人参など 	火		水		木		金		
	1		2		3		4		
	みたらし団子 お茶		みかん お茶		粉ふき芋 お茶		きな粉マカロニ 牛乳		
ごはん 魚の塩こうじ焼き 柿の白和え はんぺん汁		ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え 麩のみそ汁		ミートスパゲティー フレンチサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 呉汁 梨			
芋ようかん 牛乳		ホットケーキ 牛乳		あさりしぐれおにぎり 牛乳		黒米おにぎり 牛乳			
月	7	8	9	10	11	焼き芋会			
煮昆布 パスタライズ牛乳		ココアクッキー お茶		いちごヨーグルト お茶		ぱりぱりせんべい 牛乳		きな粉かぼちゃ 牛乳	
ごはん 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁		ごはん カレーのからあげ 大豆入り五目と和え わかめのすまし汁		中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 牛乳		ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーンと和え けんちん汁 ぶどう		ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め ばんさんすう ほうれん草のスープ	
さばのそぼろおにぎり パスタライズ牛乳		チキンライス 牛乳		岩石揚げ お茶		わかめおにぎり 牛乳		いかの炊き込みおにぎり 牛乳	
14 体育の日	15	16 弁当の日	17	18	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶				
		大根のおかか和え パスタライズ牛乳		野菜クラッカー お茶		煮豆 お茶		麦入りごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ さつま芋のスープ	
		ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の彩り なすのみそ汁				ごはん 魚の変わり焼き おからの酢みそ和え えのきのすまし汁 柿		韓国風おにぎり 牛乳	
		ふりかけおにぎり パスタライズ牛乳		もちもちパン 牛乳		韓国風おにぎり 牛乳		茶飯おにぎり かりかりいりこ・お茶	
21	22 即位礼正殿の儀	23	24 誕生会	25	豆乳スープ お茶				
かりかりいりこ パスタライズ牛乳		麩の青のリスナック 牛乳		チーズ お茶		ごはん さばの煮付け はりはりなます かきたま汁 柿			
ごはん レバーのオーロラ和え ほうれん草のごま和え きのこ汁		ごはん 里芋と鶏肉の はちみそ和え ちりめんサラダ かぶのみそ汁 金時豆入りごはん 牛乳		手巻き寿司(3～5歳児) ちらし寿司(1～2歳児) 筑前煮 厚揚げのみそ汁 シャインマスカット さつま芋のブラウニー お茶		ごはん さばの煮付け はりはりなます かきたま汁 柿			
昆布ごはん パスタライズ牛乳						スイートポテト 牛乳			
28	29 さんま焼き・羽釜ごはん	30	31	※青字は新作メニューです！					
りんご パスタライズ牛乳		ふかし芋 牛乳		大豆とごまのせんべい お茶					
雑穀ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ しじみのすまし汁		ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き キャベツの甘酢和え 切干大根のみそ汁		ごはん すき焼き風煮 小松菜のおかか和え 里芋のごまみそかけ 柿					
お焼きごはん パスタライズ牛乳		ココアクッキー お茶		ぜんざい お茶					

～バランス良く食べて
元気いっぱい！～

先日の一泊保育士の際、『家
では、ばっかり食べになって三
角食べをしないのですが…』
と質問がありました。
三角食べとは、『和食や学校
給食を食べる際、バランス良く
食べる方法』として推奨されて
いましたが、近年では、『行き

※青字は新作メニューです！

～バランス良く食べて 元気いっぱい！～

先日、一日保育士の際、『家
では、ぱっかり食べになって三
角食べをしないのですが…』
と質問がありました。
三角食べとは、『和食や学校
給食を食べる際、バランス良く
食べる方法』として推奨されて
いましたが、近年では、『行き
すぎた管理教育』として推めら
れなくなりました。

保育所では、『楽しく食べるこ
と』を第一に考えていますが、
子どもの成長には、『偏りなく
自分に合った量を食べる』こと
が大切です。食べる前に量を
調節したり、『どのお皿の物も
食べようね』など言葉掛けをし
たりしながら、バランス良く食
べられるように働きかけています。



＜9月の食育活動から＞

『良い姿勢で食べよう～すりかえ仮面クイズ～』

職員が“すりかえ仮面”になり、もみじ組・ぼたん組で『良い姿勢の子はどれかな？ク
イズ』をしました。

子どもたちは、「ひじが机についてる」「立って食べてるからいけんよね～」など言いなが
らクイズに答えていましたよ。食事の時間には、「見て見てこうでしょ？」と上手に座ってい
る姿を見せてくれました。これからも時々、“すりかえ仮面”に変身して子どもたちの様子
を見に行こうと思います。



良い姿勢のポイントだよ！

誰が一番上手に食べて
いるでしょうか？



今月の目標

秋の味覚を楽しもう

実りの季節を迎え、献立に秋の味覚をたくさん取
り入れています。

今月は毎年恒例の、さんま焼きと羽釜で新米を炊
いたり、焼き芋会をしたりします。さんまの焼ける様
子を見て匂いを嗅いだり、焼きたてのほくほくしたさ
つま芋を食べたりして、五感を使って秋の味覚を楽し
みたいと思います。また、旬の食材について興味
が持てるように、絵本やポスターを使って伝えていきま
す。