



10がつのこんだてひょう

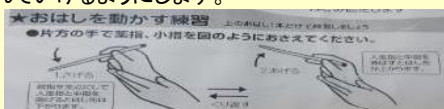


平成29年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の黒糖がらめ・パスチャライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 ひじきのソテー なすのみそ汁 梨(豊水) いかの炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	3 煮昆布・牛乳 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え あさり汁 ココアクッキー 牛乳	4 お月見献立 大根のおかか和え・牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 里芋の煮物 月見のとろろスープ みたらし団子 牛乳	5 煮豆・お茶 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 あさりのしぐれおにぎり 牛乳	6 蒸しかぼちゃ・牛乳 栗ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の 彩り和え 呉汁 お焼きごはん 牛乳
9 体育の日  クッキングについて 23日は3・4・5歳児さんで スイートポテトを作ります。 エプロンと三角巾の準備を お願いします。	10 ふかし芋 牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 キャベツのカレー炒め はんぺん汁 りんご ☆あんかけごはん お茶	11 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 魚の変わり焼き おからの炒り煮 切干大根のみそ汁 柿(西条柿) わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	12 弁当の日 煮昆布 牛乳  果物の盛り合わせ お茶	13 誕生会 チーズ お茶 カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ エビフライ ごまドレサラダ わかめスープ/メロン さつま芋のブラウニー 牛乳
16 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ばんさんすう 生揚げのみそ汁 ☆マカロニあられ パスチャライズ牛乳	17 高野豆腐のしっとりラスク 風 ごはん 魚の梅みそ焼き ☆切り干し大根の ソース炒め 五目汁 塩おにぎり 牛乳	18 きな粉豆 牛乳 中華どんぶり 小松菜のおかか和え 粉ふき芋 牛乳 ホットケーキ お茶	19 いちごヨーグルト お茶 ごはん 焼さんま 豚汁 みかん ひじき入り炊き込みおにぎり お茶	20 きな粉南瓜 牛乳 菜飯 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 昆布ごはん 牛乳
23 クッキング りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き はりはりなます 豆腐のみそ汁 スイートポテト パスチャライズ牛乳	24 豆乳スープ お茶 雑穀ごはん 魚の煮付け キャベツの磯香和え かき玉汁 メロン さばのそぼろおにぎり 牛乳	25 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の はちみそ和え 春菊と白菜のごま和え きのこ汁 / 柿(西条柿) 金時豆入りごはん お茶	26 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 麦入りごはん きのこマカロニグラタン グリーンサラダ さつま芋のスープ 韓国風おにぎり お茶	27 野菜クラッカー 牛乳 ごはん かけいの唐揚げ 大豆入り五目和え しじみのみそ汁 さつま芋パン 牛乳
30 ふかし芋 パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ひじきの煮物 春雨スープ 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	31 梨(豊水) 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの おかか和え かぶのみそ汁 ぜんざい お茶	※☆青字が新作メニューです！ 今月の目標 秋の味覚を楽しもう 食事のマナーを身につけよう (箸や食器の持ち方について) 実りの季節を迎え、保育所の献立も新米やさつまいも、栗、りんご、柿、さんまなど秋の味覚をたくさん取り入れています。今月は所庭でさんまを丸ごと焼き、羽釜で新米を炊きます。焼ける様子を見たり匂いを嗅いだりするなど五感を使って楽しみたいと思います。旬のさんまは脂がのって生活習慣病の予防に効果があるといわれるDHAがたくさん含まれています。また、さつまいもの収穫の時期をむかえ、さつまいもを使ったレシピを展示食のところにしますのでご家庭でも作ってみて下さいね。 そして、先月に引き続き、正しい箸の持ち方や食器の持ち方についてポスターを使ったり、給食と一緒に食べる時に年齢に合わせて伝えていきます。  		

9月の食育活動の様子から

3・4・5歳児さんと箸の練習をしました。箸を一本だけ使って、親指、人さし指、中指で持ち、薬指と小指は動かさないように左手でおさえて『1、2、1、2』と上下に動かしてみました。これがなかなか難しく、大人でも思うようにできません。この練習を今後も取り入れて少しずつ慣れていけるようにします。



お月見献立

4日はお月見献立です。『ゆうやけごはん』は夕焼けを、『月見のとろろスープ』はうずらの卵ととろろ昆布で月にかかる雲をイメージしました。午後のおやつはみたらし団子です。お楽しみに。

お知らせ

平田保育会のホームページに、おすすめレシピを掲載しています。是非、ご覧ください。

ところてんを作ったよ！

夏からもみじ組さんとぼたん組さんが洗って干してくれたてんぐさで、ところてんを作りました。煮えたところてん液を見て「にぎってドロツとしてるね」「海藻の匂いがする」と変化に気付いていました。もみじ組さんは冷やして固まったところてんを使って『てんつき』にも挑戦しました。



によりよ
できた！！

秋の食材のポイント

さんま

さんまは口先が黄色い物ほど脂がのっています。目が澄んでいて、腹が銀色に光り、張っている物が新鮮です。塩焼きが食べづらい場合は、三枚におろして揚げものやかば焼きにすると子どもも食べやすくなります。



きのこ

きのこは長時間水に浸けると味や風味が落ちてしまいやすいので基本的に水洗いはしません。汚れがある場合はふき取るといいです。

