

10がつのこんだてひょう



MAN WAR BELLE OF SHEET

<今月の食育目標> 秋の味覚を楽しもう

気候も良くなり、実りの秋になりました。子どもたちは運動会に向けしっかり体を動かし、たくさん 食べて元気に過ごしています。

秋の食材はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、夏場の疲れを取る働きや冬に備えた体 づくりに役立つと言われています。また、子どもの頃から旬を知り、味わうことは、食べ物への興 味関心に繋がります。

今月は、16日に焼きいも会をしたり、29日にはさんまを網で焼き、羽釜で新米を炊いたりして、 匂いや焼ける様子を見ながら秋の味覚を楽しみたいと思います。また、最近子どもたちから食材について質問をもらうことが多くなり、私たちもうれしく思います。子どもたちの興味がもっと膨らむ よう、『秋の食べ物クイズ』をして食材について楽しく伝えていきます。

木	金		
1 お月見献立	2		
きな粉豆 牛乳	煮昆布 牛乳		
ゆうやけごはん 鮭のホイル包み焼き 小松菜のごま和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ ぶどう	五目ラーメン まめなサラダ 焼きさつま芋 梨		
みたらし団子	さばのそぼろごはん		

先月に引き続き、食べる時の姿勢についてもその都度声をかけ、4・5歳児さんは『体幹を鍛える 運動』を継続して行い、正しい姿勢が保てるようにしていきます。		ぶどう	ナルのフボフデルノ	
月	11/	水	みたらし団子 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳
5	6		8	9
黒ごませんべい	いちごヨーグルト	きな粉かぼちゃ	数 の青のりスナック	ク 大根のおかか和え
パスチャライズ牛乳	お茶	4乳	牛乳	牛乳
ごはん	ごはん マー	ごはん	 中華どんぶり	
五目卵焼き	牛肉とブロッコリーの	鮭の衣焼き	ブロッコリーの磯香和え	鶏肉のさっぱり焼き
はりはりなます	オイマヨ炒め	あらめの炒め煮	粉ふき芋	さつま芋のサラダ
こんにゃくのみそ和え	ばんさんすう	れんこんの梅マヨ和え	もやしのスープ	きのこの
はんぺん汁	きのこのしょうゆ焼き	豆腐のみそ汁		ガーリックバター炒め
	ほうれん草のスープ	梨 	10 # ~ .	もやしのみそ汁
いかの炊き込みおにぎり	ひじきおにぎり	岩石揚げ	根菜チャーハン	あさりしぐれおにぎり
パスチャライズ牛乳	上	牛乳 1.4 紅 上 	4 乳	牛乳 16 梅丰
12	13	14 誕生会	15 === 7 →	16 焼き芋会
りんご パスチャライズ牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳	煮豆(うずら豆) お茶	┃ 豆乳スープ お茶	大豆とごまのせんべい お茶
ごはん		<u>の衆</u> 手巻き寿司(3~5歳児)	<u>の衆</u> ごはん	<u>の衆</u> ごはん
揚げレバーの	きのこの	ちらし寿司(1~2歳児)	■ ほんん ■ 鮭のごまみそ焼き	単学と鶏肉のはちみそ和え
ケチャップ和え	マカロニグラタン		チンゲン菜の	おからサラダ
ほうれん草のおひたし	グリーンサラダ	えのきのみそ汁	オイスターソース炒め	大根と人参の甘酢和え
こんにゃくと玉ねぎの炒り煮	焼きれんこん	シャインマスカット	里芋の揚げ出し	わかめのすまし汁
かぶのみそ汁	野菜スープ		しじみのすまし汁・柿	
炒り玄米おにぎり	お焼きごはん	さつま芋のブラウニー	ヨーグルトスコーン	チャーハン
パスチャライズ牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
19	20	21	22	99
	ma ++ , _ ,			23
きな粉マカロニ	野菜クラッカー	ココアクッキー	粉ふき芋	高野豆腐のしっとりラスク風
パスチャライズ牛乳	牛乳	ー ココアクッキー お茶	粉ふき芋 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
パスチャライズ牛乳 ごはん	<u>牛乳</u> ごはん	ココアクッキー お茶 ごはん	粉ふき芋 牛乳 ごはん	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮
パスチャライズ牛乳 ごはん	<u>牛乳</u> ごはん	ココアクッキー お茶 ごはん	粉ふき芋 牛乳 ごはん	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和えエリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和えエリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 数の黒糖がらめ	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳 30 もっちもちおから
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 かりかりいりこ 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮小松菜のじゃこ炒め里芋のおかか梅マヨ和えエリンギのチーズ焼きぶどうホットケーキ牛乳 30 もっちもちおからお茶
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 数の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 かりかりいりこ 牛乳 ごはん	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳 30 もっちもちおから お茶 ごはん
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 数の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 プロッコリー をかりかりいりこ 牛乳 ごはん 高野豆腐の	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ お茶 ごはん 焼きさんま	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳 30 もっちもちおから お茶 ごはん さばの煮付け
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 数の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 ジョンリント サーズののり キ乳 ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳 30 もっちもちおから お茶 ごはん さばの煮付け 柿の白和え
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 プロッコリー をかりかりいりこ 牛乳 ごはん 高野豆腐の	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ お茶 ごはん 焼きさんま	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう ホットケーキ 牛乳 30 もっちもちおから お茶 ごはん さばの煮付け
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 数の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 りんご	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋 牛乳	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 ジー シー ・サインのはいりこ キャベツの甘酢和え 煮足布 切り干し大根のみそ汁	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛乳 ジントーズ ごはんとから がまたが がある。 はたいまか はたいまれる。 ではないまれる。 はたいない。 はたいない。 はたいない。 はたいない。 はたいない。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はた	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおか 梅マヨ和え エリンギのチンギのチンドラ ホットケーキ 牛乳 30 もっちもち茶 ごはんの煮付け 柿の白金時のみそ汁
パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 26 数の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁	牛乳 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご 茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳 27 弁当の日 ふかし芋	ココアクッキー お茶 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁 芋ようかん 牛乳 ジョン ション ・サイン ・サリいりこ キ乳 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 煮昆布	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁 韓国風ごはん 牛型 29 さんま焼き・羽釜ごはん チーズ ごはきさべん 焼きされる 豚汁	高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはんすき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和えエリンギのチーズ焼きぶどう ホットケーキ 牛乳 30 もっちもちおからお茶 ごはん 煮付け 柿の白和え 煮豆(金時豆)

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、鮭、鰯、 きのこ、人参、さつま芋、 さといも他



≪9月の食育活動から≫ ~良い姿勢は体幹から~

もみじ・ぼたん組さんは、9月から『体幹を鍛える運動』をしています。内容は、【中腰からの両足ジャン プ、つま先足踏み、かかと足踏み】といった一見簡単そうな運動ですが、最初はバランスを取るのが難しく、悪戦苦闘の子どもたち。一緒にした職員も、体が"ブルブル"していましたよ。繰り返し行ううちに、「足は、開くよね?」「ひざは、曲げるよ!」とポイントがわかってきた様子でした。

正しい姿勢を保つには、体の軸である体幹がとても大切なので、今後も続けていきたいと思います。 是非この機会に、ご家庭でもお子さんと一緒に運動してみませんか?







両足ジャンプ!!





中腰にもどる

~成長シートについて~

いつも成長シートにご協力 いただきありがとうございます。 拝見させていただくと、全体 的に野菜の摂取量が少ない 傾向にあります。子どもの一 日に必要な野菜の量は、約2 50gと言われています。

実際に、250gの野菜の量を 見ていただけるよう 9日、23 日に展示しますので、参考に してみてください。