



# 10がつのこんだてひょう



令和5年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつま芋の甘煮 まいたけのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	みたらし団子 牛乳 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え 大根のからあげ しじみ汁 りんご チキンライス 牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ かぶの即席づけ 春雨スープ ぶどう 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 お焼きごはん 牛乳	米粉クッキー お茶 五穀ごはん きこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳
9 <b>スポーツの日</b>	10	11	12	13
もみじ・ぼたん組さんは食事の マナーが意識できるよう、「が んばったよカード」を活用しまし ました。  箸をがんばったよ！ 食器を持って食べたよ！	いちごヨーグルト お茶 ごはん 五目卵焼き 小松菜のコーン和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 刻み昆布おにぎり パスチャライズ牛乳	煮豆 牛乳 ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え 南瓜のみそ汁 ぶどう えのきわかめおにぎり 牛乳	もちもちおから 牛乳 ごはん 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル はんぺん汁 梨 あさりバターおにぎり 牛乳	豆乳スープ お茶 ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁 米粉のココアクッキー 牛乳
16	17	18	19 <b>誕生会</b>	20 <b>焼き芋会</b>
ふかし芋 パスチャライズ牛乳 梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	粉ふき芋 お茶 ごはん 鮭ときのこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 煮豆(金時豆) 豆腐のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	かりかりいりこ 牛乳 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 焼きブロッコリー わかめスープ カレーピラフ 牛乳	<b>誕生会</b> 人参ブリッツ 牛乳 ガバオライス風 フレンチサラダ バイクドポテト 野菜スープ シェインマスカット <b>米粉のりんごケーキ</b> 牛乳	<b>焼き芋会</b> きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 魚のタンドリー風 ピクルス きこのソテー 豆乳入りみそスープ 梨 切干大根おにぎり 牛乳
23	24	25 <b>弁当の日</b>	26	27 <b>さんま焼き・羽釜ごはん</b>
麩の青のりスナック お茶 ごはん 元気レバー キャベツの浅漬け 南瓜の煮物 なめこ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー かぶのスープ ぜんざい お茶	中華おこわ 牛乳 	ぱりぱりせんべい 牛乳 栗ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ もやしのごま酢和え 煮昆布 あさりのすまし汁 さばのそぼろごはん 牛乳	チーズ お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 みかん しそおにぎり 牛乳
30	31 <b>クッキング</b>	<b>&lt; 今月の食育目標 &gt;</b> <b>秋の味覚を楽しもう</b> 朝夕が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。子どもたちはしっかり体を使って遊び、給食の時間にはよく食べる姿が見られます。秋と言えば、食欲の秋ですね。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ています。また、子どもの頃から旬の食べ物を知り、味わうことは、食への興味関心に繋がります。保育所では、毎年恒例の焼きいも会(20日)、さんま焼き・羽釜ご飯(27日)を予定しています。楽しい雰囲気の中で、所庭いっぱい広がるさんまの焼ける匂いやご飯が炊ける様子を楽しみながら出来立てを味わいたいと思います。また年齢に合わせ、「何かな？ボックス」で食材に触れたり、食材カードで遊んだりして、秋の食べ物について知らせます。		

※ 青字は新作メニューです。

## 《9月の食育活動から》 ～ みそ作りに挑戦 ～

もみじ組さんがぼたん組の2月にみそ作りに挑戦しました。完成が待ち遠しいようで厨房を覗いては「みそどうなったの？」と聞いてくる子どもたちでした。仕込んでから6か月... ついに**みそが完成**しました。早速、できたてのみそをみんなでおいしく頂きました♪



みその様子が気になり、6月に覗いてみました



パンの匂いがする。

いよいよ、蓋を開けるときのです。みそはできているかな？ 3・2・1...オープン！



先月は樽を開けた日と“手作りみそ献立”の日に味わいました。今回は毎回の給食に取り入れていきます。

試食タイム♪ 「しょっぱい！」「おいしい！おかわりちょうだい。」と様々な感想でした。



茹でた大豆をつぶして→麩をまぶして→塩をのせて、寝かせること6か月...

みそだ！

しょうゆの匂いがする。