

# 10月の食事だより

社会福祉法人小松市大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R2.10.1

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋…。たくさん身体を動かして、秋の美味しい食材を楽しみたいですね。ただし、夏の疲れが出やすい時期ですので、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 十五夜の意味と由来

空が澄んで、特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～10月上旬といわれ、この時期に現れる月を十五夜または中秋の名月といいます。お月見が始まったのは平安時代ですが、そこから江戸時代に入って、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起が良いものとされ、そのことから十五夜は、秋の収穫を喜び、感謝するお祭りとして今に至ります。今年の十五夜は“10月1日(木)”です。園では秋の食材を使った献立を提供します。ご家庭でもお話してみてください。

## 手作りおやつの日

9月23日(水)の「手作りおやつの日」は、子どもたちが楽しみにしている“ひじきトースト”でした。甘辛く炊いたひじきとマヨネーズ、すりごまを混ぜたものを、食パンに塗って、チーズをのせて焼いたものです。栄養も抜群のおやつですので、ご家庭でも試してみてください。10月は“オレンジ蒸しパン”や“チーズマフィン”などを提供する予定です。お楽しみに！



小松とまとのスマイルレシピ

## ★小松とまとのうめ～パスタ★

- |   |   |
|---|---|
| <p>〈材料4人分〉</p> <p>小松とまと…1/2玉</p> <p>パスタ…100g</p> <p>小松菜…50g</p> <p>ハム…3枚</p> <p>オリーブオイル…大さじ1</p> <p>梅干し…2個</p> <p>昆布茶…小さじ1</p> <p>塩コショウ…少々</p> <p>醤油…小さじ1</p> | <p>〈作り方〉</p> <p>① 塩を入れたお湯でパスタを既定の時間茹で、ザルにあげて冷目で冷まし、水気を切っておく。</p> <p>② 小松とまと、小松菜、ハムを食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ オリーブオイルをフライパンで熱し、小松菜とハムを炒め、火が通ったら小松とまとを入れさっと炒める。</p> <p>④ ①のパスタ、Aを入れ、味を調える。お皿に盛り付けたら出来上がり。</p> |
|---|---|

A



# 10月のこんだて



日	曜	給食に関する行事	おやつ(未滝児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	木	お月見 メニュー	アシドミルク	さつまいもご飯 星形ハンバーグ 春雨サラダ けんちん味噌汁 ☆	お月見ゼリー	さつまいもの甘煮 味噌汁 そぼろ煮
2	金		牛乳 バナナ	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 ☆	アイスクリーム	肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
3	土		お茶 せんべい	トマトクリームスパゲティ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏そうすい 野菜の旨煮
5	月		牛乳 せんべい	魚の照り焼き 味噌汁 ほうれん草のツナ和え ☆	ミルク クッキー	煮魚 ほうれん草の旨煮 味噌汁
6	火		お茶 ポーロ	トマト入り肉じゃが キャベツの即席漬 みかん ☆	フルーツポンチ	トマト入り肉じゃが すまし汁 キャベツの旨煮
7	水		牛乳 梨	キャベツのクリーム煮 トマト 春雨のごま酢和え ★	牛乳 せんべい	野菜の旨煮 そぼろ煮 トマトスープ
8	木	きく組遠足 (手作り弁当)	野菜ジュース	カレーライス 和風サラダ みかん ☆	飲むヨーグルト カエテの実	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
9	金		お茶 チーズ	小松とまとのうめ～パスタ バナナ コーンかき玉スープ ☆	いちごミルク せんべい	トマトの旨煮 野菜の旨煮 ポテトスープ
10	土		お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 さつまいもの旨煮
12	月		牛乳 せんべい	中華丼 バナナ キャベツのごまネーズ和え ☆	お米のムース	キャベツの軟らか煮 味噌汁 そぼろ煮
13	火		ヨーグルトあえ	魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー	煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
14	水		牛乳 バナナ	豚肉と大根の煮物 トマト コールスローサラダ ☆	牛乳 オレンジ蒸しパン	大根のそぼろ煮 すまし汁 トマトの旨煮
15	木	ゆり組遠足 (手作り弁当)	ショア	そぼろあんかけ丼 みかん 切干大根のごまネーズ和え ☆	飲むヨーグルト せんべい	さつまいもの甘煮 味噌汁 野菜の旨煮
16	金		牛乳 オレンジ	ローストチキン トマトサラダ きのこスープ ★	りんごゼリー	トマト煮 野菜のそぼろ煮 すまし汁
17	土		お茶 せんべい	焼きそば ヨーグルト	お茶 せんべい	野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
19	月		野菜ジュース	ハヤシライス チーズ 糸切りわかめサラダ ☆	ヨーグルト	そぼろ煮 野菜あん 味噌汁
20	火		アシドミルク	梅としらすの混ぜご飯 ヒレカツ コーンサラダ すまし汁 ☆	栗のムース	煮豆 野菜の旨煮 すまし汁
21	水		牛乳 バナナ	マーボー丼 シューマイ ナムル ☆	牛乳 バナナスティックケーキ	マーボー豆腐 すまし汁 さつまいもの甘煮
22	木		牛乳 せんべい	中華風五目スープ キャベツのサラダ ポイルウインナー ☆	牛乳 チーズマフィン	キャベツのそぼろ煮 味噌汁 スティック野菜
23	金		お茶 ポーロ	魚のみそ焼き バンサンスー 味噌汁 ☆	いちごミルク せんべい	魚の味噌煮 野菜の旨煮 すまし汁
24	土		お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 さつまいもの旨煮
26	月		ももゼリー	チキンクリームシチュー バナナ わかめフレンチ ☆	ミルク せんべい	わかめの旨煮 すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮
27	火	ひまわり組遠足 (手作り弁当)	牛乳 バナナ	魚のカレー揚げ スパサラダ ポテトスープ ☆	みかんゼリー	魚の野菜あん ポテトスープ さつまいもの甘煮
28	水		ショア	じゃが芋のそぼろ煮 甘酢あえ トマト ☆	ミルク クッキー	肉じゃが トマトの旨煮 味噌汁
29	木		牛乳 せんべい	白味噌ポトフ みかん 揚げ大豆の小魚がらめ ☆	飲むヨーグルト メープルマフィン	そぼろ煮 じゃが芋の旨煮 わかめスープ
30	金		ヨーグルト	鶏の唐揚げ ちりじゃこサラダ 味噌汁 ☆	プリンアラモード	野菜の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
31	土		お茶 せんべい	味噌煮込みうどん チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 さつまいもの旨煮