

# 10月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R4.10.1



# 🍁 10月のこんだて 🍁

秋らしい季節になり過ごしやすくなってきました。食欲の秋とともに子ども達もよく食べるようになり元気いっぱい遊ぶ姿が給食室からも見えます。10月は「トマト月間第2弾！」ということで今月の献立には「小松とまと」をたくさん取り入れています。また、子ども達と地元の食材に触れていきたいと思いい小松とまとを使った食育活動をしていく予定です。そして「お弁当ランチ」などもあり10月も楽しく「食」を感じていきたいと思っています。ご家庭でもぜひいろいろな「食」の話題をしてみてくださいね。

## 新米の季節です！



子ども達は今年度、野菜や果物など様々な食材に触れています。そして9月は「新米の季節！」ということでひよこ・たんぼほ・ちゅうりっぷ組の子ども達がお米に触れてみました。洗う前と後のお米を触って見て触り心地や色の変化を感じたり、実際お米とぎにも挑戦しました。初めはなかなか触れなかったりする子もいましたが、少しずつ慣れ、たくさんお米に触れることができました。それぞれといだお米は給食時におにぎりにして食べました。ちゅうりっぷ組の子は自分達でおにぎりをにぎったりきく組の幸山李都君のおばあちゃんに頂いた梅で作った梅干しを食べてみました。各クラス順番にみんなで食べていきたいと思ひます。ありがとうございました。



☆ひよこ組さんもお米とぎにチャレンジ！



「僕もお米といだよー！おにぎりだいすき！」



手にくっついたり楽しいね！



「洗ったお米と洗ってないお米どっちがきれいかな？」  
「こっちー！！」



梅干しのお味はどうだったかな？



ボールに手を添えて、とっても上手に洗っています。



おにぎりにぎにぎ♪

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (0.1 満児)	離乳食名
1	土		♪運動会♪			
3	月	アソドミルク	甘辛肉団子 糸きりわかめサラダ 味噌汁 ☆	ホワイトミニー		そぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
4	火	牛乳 ポーロ	白味噌ポトフ トマト マカロニサラダ ☆	牛乳 マドレーヌ		肉じゃが トマト煮 すまし汁
5	水	牛乳 パナナ	魚のチリソース ポテトサラダ 味噌汁 ☆	ミルク クッキー		魚のおろし煮 野菜あん 味噌汁
6	木	牛乳 せんべい	江戸っ子煮 トマト 小松菜のツナ和え ☆	ミルク ビスケット		小松菜の旨煮 そぼろあん すまし汁
7	金	ジョア	ホイコーロー きゅうりの中華和え かきたま汁 ☆	牛乳 トマトジャムサンド		キャベツの旨煮 きゅうりあん 味噌汁
8	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	牛乳 せんべい		鶏味噌雑炊 スティック野菜
11	火	ヨーグルト和え	タンドリーチキン バンサンソー 大根スープ ☆	ミルク せんべい		大根のそぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
12	水	牛乳 梨	豚肉のしょうが焼き パナナ 味噌汁 ☆	牛乳 クッキー	せんべい	そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
13	木	アソドミルク	中華丼 春雨のごま酢和え チーズ ☆	みかんゼリー		肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
14	金	牛乳 ポーロ	魚の塩焼き 納豆和え けんちん汁 ☆	牛乳 きなこトースト		煮魚 野菜あん 味噌汁
15	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ	牛乳 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
17	月	ジョア	マーボー丼 シューマイ トマトのごま酢かけ ☆	ヨーグルト		マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁
18	火	牛乳 ポーロ	大根のそぼろ煮 ひじきサラダ パナナ ☆	ミルク せんべい		大根のそぼろ煮 野菜あん 味噌汁
19	水	ヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ トマト ☆	牛乳 ビスケット		トマト煮 野菜の旨煮 すまし汁
20	木	野菜ジュース	お弁当ランチ 🍷お楽しみに🍷	ぶどうジュース チーズ蒸しパン		そぼろ煮 スティック野菜 すまし汁
21	金	牛乳 ポーロ	さつまカレー 和風サラダ パナナ ☆	トマトゼリー		マッシュポテト きゅうりあん 味噌汁
22	土	お茶 せんべい	二色どんぶり 味噌汁	牛乳 せんべい		鶏雑炊 野菜の旨煮
24	月	ジョア	魚のカレー焼き スバサラダ トマトスープ ☆	牛乳 せんべい		魚の野菜あん トマト煮 すまし汁
25	火	お茶 ビスケット	トマト入り肉じゃが パナナ キャベツの即席漬 ☆	牛乳 トマトケーキ		肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁
26	水	牛乳 せんべい	鶏肉のトマト焼き 梨 豆腐スープ ☆	ミルク せんべい		そぼろあん スティック野菜 豆腐スープ
27	木	ヨーグルト和え	揚げギョーザ ひじきナムル 中華スープ ☆	牛乳 車麩ラスク		ひじき煮 野菜の旨煮 味噌汁
28	金	牛乳 パナナ	大麦チキンナゲット トマトサラダ たまごスープ ☆	ミルク クッキー	せんべい	そぼろあん トマト煮 すまし汁
29	土	お茶 せんべい	チャーハン すまし汁	牛乳 せんべい		野菜雑炊 さつま芋の甘煮
30	月	ジョア	かぼちゃポターージュ 柿サラダ ハンバーグ 🎃 ☆	牛乳 かぼちゃケーキ		かぼちゃのそぼろ煮 野菜あん すまし汁

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪

🍅・・・小松とまとを使用します

