

# 10月の食事だよ!

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 R5.10.1

風がすがすがしく、秋らしい季節になってきましたね。秋はおいしい食べ物がたくさんあります。そして子ども達の食欲も増える時期です。今月は焼き芋会やお弁当ランチを通して旬を味わいながらおいしく楽しい時間をみんなで過ごしていきたいと思います。

## ♪おいしい梅干しでおにぎりを作りました♪

みんなで作った梅干しが出来上がり、さっそくおにぎりにして食べました。



★おにぎりを作る前にまずは梅干しのお味見♪「すっぱ〜!!」

★梅干し作りを振り返りながら樽に入った梅干しを見て「梅干しの匂いする〜」「あかーい!!」などの声が聞こえ、部屋中梅干しの香りでいっぱいでした。



★ハートや球・ゲーム機の形の様々なおにぎりが出来上がり、とってもおいしく食べました!



### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2 歳児	500kcal	12.0~25.0g	11.0~16.7g	1.5 未満
3~5 歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6 未満
10月平均栄養量				
1~2 歳児	525kcal	17.9g	15.5g	1.3g
3~5 歳児	546kcal	18.9g	17.1g	1.4g



## 10月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
2	月	牛乳 バナナ	豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華あえ 味噌汁 ☆	ミルク クッキー	せんべい	そぼろ煮 きゅうりあん 味噌汁
3	火	ヨーグルトあえ	チキンクリームシチュー 和風サラダ 小松トマト ☆	牛乳 せんべい		じゃが芋の旨煮 野菜あん トマトスープ
4	水	お茶 ポーロ	そぼろあんかけ丼 コールスローサラダ バナナ ☆	ミルク クラッカー		そぼろあん キャベツの旨煮 味噌汁
5	木	牛乳 オレンジ	手作りさつま揚げ キャベツの即席漬け けんちん汁 ☆	ミルク ビスケット		スティック野菜 すまし汁 マッシュポテト
6	金	牛乳 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ バナナ ☆	牛乳 ひじきトースト		そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
7	土	お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 野菜の旨煮
10	火	ジョア	ハヤシライス ツナサラダ バナナ ☆	ぶどうゼリー		きゅうりの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
11	水	ヨーグルトあえ	トマト入り肉じゃが スパサラダ オレンジ ☆	ホホワイトミニ		肉じゃが トマト煮 味噌汁
12	木	お茶 せんべい	中華丼 春雨のごま酢あえ チーズ ☆	ヨーグルト		白菜のそぼろ煮 すまし汁 マッシュポテト
13	金	牛乳 バナナ	トマトスパゲティ バナナ 大根スープ ☆	牛乳 スイートポテトパイ		大根の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
14	土	お茶 ビスケット	チキンライス 野菜スープ	お茶 せんべい		味噌雑炊 野菜の旨煮
16	月	アシドミルク	魚の塩焼き 納豆あえ 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい		煮魚 野菜あん 味噌汁
17	火	牛乳 バナナ	さつま芋と青菜のクリーム煮 小松トマト ちりじゃこサラダ ☆	プリンアラモード		さつま芋の甘煮 トマト煮 すまし汁
18	水	ヨーグルトあえ	大麦入りじゃが芋炒め 小松トマト 白菜スープ ☆	ミルク クッキー	せんべい	そぼろ煮 野菜の旨煮 白菜スープ
19	木	牛乳 ウエハース	鶏肉のトマト焼き 豆腐スープ ブロッコリーのごま和え ☆	お茶 せんべい		ブロッコリーの旨煮 そぼろ煮 豆腐スープ
20	金	お茶 せんべい	🍱 お弁当ランチ 🍱	ジョア マーマレード蒸しパン		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
21	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	お茶 ビスケット		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
23	月	アシドミルク	ビーフシチュー バンサンスー バナナ ☆	牛乳 せんべい		肉じゃが きゅうりあん すまし汁
24	火	牛乳 ウエハース	豚肉のケチャップ炒め 小松トマト ココロスープ ☆	ももゼリー		そぼろ煮 トマト煮
25	水	野菜ジュース	水菜の梅マヨあえ 小松トマト めった汁 ~焼き芋会~ ☆	お茶 せんべい		さつま芋の甘煮 野菜あん 味噌汁
26	木	ヨーグルト	鶏肉照り焼き おひたし 味噌汁 ☆	牛乳 ビスケット		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
27	金	牛乳 バナナ	魚の蒲焼き さつま芋サラダ 味噌汁 ☆	牛乳 トマトチーズケーキ		魚の野菜あん さつま芋の甘煮 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 かぼちゃの甘煮
30	月	お茶 せんべい	生揚げと大麦の味噌マヨ焼き バナナ 卵とトマトのスープ ☆	お茶 せんべい		トマト煮 そぼろあん すまし汁
31	火	牛乳 ビスケット	かぼちゃのポタージュ ハンバーグ トマトサラダ ☆	パンキンバロア		そぼろ煮 かぼちゃスープ マッシュポテト

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

