

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 R7.10.1

残暑が落ち着き、過ごしやすい季節となりました。実りの秋、味覚の秋の到来です。秋は新米を始め、さつまいもやきのこ、サンマや秋鮭など旬の美味しい山の幸・海の幸が豊富に出回る季節です。園の畑では、栽培中のさつまいもが収穫時期を迎えます。園の食事でも秋の味覚を取り入れ、味わいたいと思います。



ピザ釜オープンしました！



【昨年完成したピザ窯を使って】

おやつの手作りピザをピザ窯で焼きました。子どもたちは、「明日のおやつピザ？」と前日から期待十分で、焼きたてのピザは大好評でした。昨年、ピザづくりを楽しんだことを思い出した子もいたことでしょう。これから季節に合った野菜をトッピングしたピザを作ったり、パンを焼いたりしたいと思います。おたのしみに♪



あつあつ！
焼きたて！



★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	11.0～16.0g	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	498kcal	20.6g	15.8g	1.6g
3～5 歳児	577kcal	23.3g	18.3g	1.7g



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立	PM おやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
1	水	お茶 バナナ	江戸子煮 玉葱のサラダ みかん ゆり・きく組秋の遠足 ☆	ミルク せんべい	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
2	木	お茶 ウエハース	ローストチキン トマトのバジルサラダ にんじんポタージュ ☆	ミルク ビスケット	トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 にんじんポタージュ
3	金	ヨーグルト	お月見ランチ ☆	牛乳 さつまいもドーナッツ	煮魚 さつまいもの甘煮 すまし汁
4	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 豆腐スープ
6	月	お茶 みかん	鶏のカレー焼き マセドアンサラダ キャベツのスープ ☆	ミルクココア ビスケット 小魚(以)	そぼろあんかけ 粉ふきいも キャベツスープ
7	火	お茶 バナナ	魚の香り焼き さつまいものサラダ ちゃんこ汁 ☆	フルーツゼリー ウエハース(以)	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
8	水	牛乳 ポーロ	トマト入りハヤシライス キャベツのサラダ バナナ ☆	ミルク メープルマフィン	肉じゃが キャベツの柔らか煮 トマトスープ
9	木	ヨーグルト	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ オレンジ ☆	牛乳 せんべい	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
10	金	お茶 チーズ	ゆかりごはん ひじき入り肉じゃが キャベツのゴマネーズあえ トマト ☆	お茶 梅としらすのおにぎり	ひじき入り肉じゃが トマト煮 味噌汁
11	土	お茶 せんべい	カレーピラフ わかめスープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 わかめスープ
14	火	お茶 バナナ	シューマイ トマトのごま酢かけ にら玉スープ ☆	ミルク ビスケット	トマトのそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 豆腐スープ
15	水	お茶 ウエハース	ポトフ きのこと入りスパゲッティ チーズ ☆	ミルク バナナ ウエハース(以)	そぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 キャベツスープ
16	木	ジョア	わかめごはん さつまいもの天ぷら ちくわサラダ 豚汁 ☆	牛乳 しょうゆ焼きそば	わかめのそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
17	金	お茶 ビスケット	トマトキーマカレー ツナサラダ バナナ ☆	ミルクココア せんべい	トマトとそぼろの雑炊 キャベツのあんかけ 味噌汁
18	土	お茶 せんべい	炊きこみごはん にゅうめん汁	お茶 ビスケット	鶏雑炊 にゅうめん汁
20	月	ジョア	わかめごはん 蒸し鶏の中華あえ オレンジ 中華風五目スープ ☆	ミルクココア せんべい	わかめ雑炊 すまし汁 きゅうりとそぼろのあんかけ
21	火	お茶 オレンジ	豚肉のしょうが焼き 金時煮豆(以) トマト 味噌汁 ☆	ミルク ビスケット	そぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
22	水	牛乳 バナナ	チキンカツ パンプキンサラダ きのこスープ ☆	牛乳 ピザパン ☆	かぼちゃのそぼろあんかけ スティック野菜 野菜スープ
23	木	お茶 ウエハース	サーモンのきのこベシャメルソース コロコロスープ さつまいものレモン煮 ひまわり組秋の遠足 ☆	ミルクココア クラッカー	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 コロコロスープ
24	金	ヨーグルト	鶏の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 ☆	牛乳 ふかしいも	小松菜のそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
25	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜スープ
27	月	お茶 ウエハース	ブルコギ バナナ 米粉ワンタンスープ ☆	牛乳 マカロニきな粉	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 野菜スープ
28	火	お茶 オレンジ	ゆかりごはん 鶏の味噌マヨ焼き 春雨のごま酢あえ かきたま汁 ☆	ミルクココア ビスケット	小松菜のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
29	水	牛乳 ウエハース	魚の塩焼焼き 味噌汁 わかめときゅうりの梅ドレッシングあえ ☆	牛乳 大学いも	魚とわかめのあんかけ きゅうりの旨煮 味噌汁
30	木	ジョア	かぼちゃのシチュー マカロニサラダ オレンジ ☆	ミルクココア クラッカー	かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 わかめスープ
31	金	お茶 オレンジ	ポークチャップ マッシュポテト 小松菜と卵のスープ ☆	牛乳 かぼちゃマフィン	キャベツのそぼろあんかけ マッシュポテト 小松菜のスープ

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです



小松とまtoを使用した献立

小松とまと(夏秋トマト)の収穫時期を迎えています。採れたての小松とまtoを使用します。

