

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 R8.10.1

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。園の畑では、栽培中のさつまいもが収穫時期を迎えます。秋はさつまいもを始め、新米やきのこ、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。園の食事でも秋の味覚を取り入れ、味わいたいと思います。

今日はなにか？わくわく♪お楽しみランチ

【月に一度のお楽しみ♪】

食育の一環として、季節の行事や食文化に親しむことができるよう、毎月「お楽しみランチ」を行っています。9月は「お月見ランチ」でした。秋の収穫を祝い、実りに感謝するお月見にちなみ秋が旬の食材を中心に、**吹き寄せごはん・魚の梅かば焼き・きのこきつねうどん・梨(以上児)・みかん(未満児)・大学いも(おやつ)**を楽しみました。



ランチルームには、これまでのお楽しみランチの写真も掲示しています。子どもたちは、写真を見ながら「これ食べたね!」と振り返ったり「次のランチは何か?」と楽しみにしたりする姿が見られます。楽しい食事の時間の積み重ねが食への興味・関心につながっています。

30日(金) ☆世界の料理を知ろう☆ 🍷 アイルランド料理 🍷
 ハロウィンふるさと、アイルランドにちなんだ献立です。
「アイリッシュ風シチュー」は、アイルランドの家庭料理をヒントに牛肉や玉葱、にんじん、きのこを使い、りんごの甘味を隠し味に子どもたちが食べやすい味に仕上げます。
「コルカノン」はじゃがいもとキャベツなどをつぶして作る、ハロウィンの時期に食べられてきたアイルランドの伝統的な家庭料理です。

★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	470kcal	15.0～23.0g	10.0～15.5g	1.5未満
3～5歳児	570kcal	20.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
10月平均栄養量				
1～2歳児	490kcal	19.6g	15.2g	1.5g
3～5歳児	573kcal	23.2g	17.9g	1.8g

🍴 10月のこんだて 🌳

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立 (以)は以上児のみ (未)は未満児のみ	PM おやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
1	木	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ パナナ	ミルク ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 わかめスープ
2	金	お茶 ポーロ	ごはん 魚の塩こうじ焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ 味噌汁	牛乳 じゃがバター	煮魚 わかめあんかけ 味噌汁
3	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	そぼろ雑炊 わかめスープ
5	月	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スあえ トマト	お茶 梅としらすのおにぎり	ひじき入り肉じゃが キャベツのトマト煮 味噌汁
6	火	お茶 せんべい	ごはん 鶏の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 大学いも	小松菜のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
7	水	お茶 パナナ	ごはん 魚の香り焼き さつまいもサラダ ちゃんこ汁 ひまわり組遠足	ミルク ビスケット	魚の野菜あんかけ 白菜の旨煮 味噌汁
8	木	ヨーグルト	大麦ごはん トマト入りハヤシライス コールスローサラダ パナナ	牛乳 クラッカー	トマトのそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 ポテトスープ
9	金	お茶 ウエハース	ごはん 蒸し鶏の中華あえ みかん 中華風五目スープ	ミルクココア せんべい	きゅうりのそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 青菜スープ
10	土	お茶 せんべい	炊き込みごはん すまし汁	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁
13	火	お茶 みかん	ごはん 鶏肉のカレー焼き 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	キャベツのそぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 コロコロスープ
14	水	お茶 せんべい	梅干しごはん(以) ゆかりごはん(未) 豚肉のごま味噌焼き 柿なます けんちん汁	牛乳 さつまいもマフィン	そぼろ雑炊 スティック野菜 すまし汁
15	木	牛乳 パナナ	ごはん 鶏マヨ 粉ふきいも ちゃんぽんスープ	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ 粉ふきいも 味噌汁
16	金	お茶 ウエハース	ごはん きのこと入りスパゲティ 野菜たっぷりあったかスープ チーズ	ミルク パナナ ウエハース(以)	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 野菜スープ
17	土	お茶 せんべい	炊き込みチャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 わかめスープ
19	月	ジョア	ごはん さつまいも 鶏の炒り煮 豚汁	ミルクココア ビスケット	ひじきのそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
20	火	お茶 ウエハース	ごはん 魚のチリソース 春雨のごま酢あえ わかめスープ ゆり・きく組 遠足	ミルク クラッカー	魚の野菜あんかけ スティック野菜 わかめスープ
21	水	お茶 ビスケット	絵本ランチ	牛乳 手作りパン	わかめ雑炊 トマトのそぼろあんかけ キャベツスープ
22	木	お茶 ウエハース	ごはん 春雨チャフチェ さつまいもの甘煮 米粉ワンタンスープ	ミルク せんべい	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 キャベツスープ
23	金	お茶 せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き みかん 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉(未) 揚げ大豆の小魚がらめ(以)	大根と青菜のそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
24	土	お茶 せんべい	小松菜とチキンのピラフ 野菜スープ	お茶 ビスケット	小松菜とそぼろの雑炊 野菜スープ
26	月	牛乳 パナナ	ごはん ローストチキン パンプキンサラダ きのこスープ	ミルクココア せんべい	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
27	火	お茶 せんべい	ごはん 江戸っ子煮 玉ねぎのサラダ みかん	ミルク クラッカー	煮奴 玉ねぎのそぼろあんかけ 味噌汁
28	水	お茶 ウエハース	ごはん バターチキンカレー キャベツとにんじんのレモンサラダ パナナ	牛乳 にんじん入りチーズナン	トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 キャベツスープ
29	木	お茶 パナナ	ごはん 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 きゅうりの旨煮 豆腐スープ
30	金	お茶 ビスケット	ごはん サーモンのオープン焼き コルカノン アイリッシュ風シチュー	牛乳 かぼちゃドーナツ	煮魚 マッシュポテト コロコロスープ
30	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 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。

