

日 曜	行 事	午前おやつ (未満児)		主 食	昼食メニューと食材 (調味料は記載してありません)	
		午後おやつ				
1 木	身体測定 運動会	ヤクルト		ご飯	松風焼き 南瓜のいとこ煮 けんちん汁	豚肉 鶏肉 生姜 玉葱 卵 パン粉 ごま (レタス) 南瓜 小豆 枝豆 豚肉 大根 人参 板こんにゃく ごぼう 豆腐 葱
2 金		バナナ		ご飯	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 ごま キムチ 春雨 水菜 パプリカ ハム わかめ しめじ ニラ
3 土		果物		パン	野菜サンド 牛乳	
5 月	役員会	牛乳 ぶどう		ご飯	野菜の旨煮 ゆかり和え 白はんぺんのすまし汁	鶏肉 大根 人参 板こんにゃく ごぼう さつま揚げ グリーンピース きゃべつ きゅうり ゆかり 白はんぺん えのき 水菜
6 火	お茶会 さつま芋掘り週間	牛乳 バイン		ご飯	秋野菜のかき揚げ 冷奴 里芋の味噌汁	玉葱 人参 舞茸 さつま芋 ごぼう 三つ葉 卵 (サニーレタス) 豆腐 葱 鱈節 里芋 大根 青梗菜
7 水		牛乳 りんご		わかめ ご飯 わかめ	魚の幽庵焼き さつま芋サラダ 納豆汁	青魚 ゆず (きゃべつ) さつま芋 きゅうり チーズ レーズン 納豆 玉葱 ニラ
8 木	フラワー便	カルピス		ご飯	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ジャが芋 グリーンピース レタス きゅうり トマト コーン オレンジ
9 金		牛乳 りんご		ご飯	きんぴらごぼう 磯和え 青梗菜のすまし汁	豚肉 ごぼう 人参 板こんにゃく ピーマン 黒はんぺん ごま もやし ほうれん草 海苔 青梗菜 玉葱 葱
10 土		果物		パン	ポテトサンド 牛乳	
12 月		牛乳 キウイ		さくら ご飯	ささみフライ マカロニサラダ ミネストローネ	鶏肉 卵 パン粉 (グリーンリーフ) マカロニ きゅうり パプリカ ハム トマト 玉葱 きゃべつ セロリ パセリ
13 火		牛乳 洋なし		ご飯	ひじき大豆煮 うりもみ 豚汁	鶏肉 大豆 人参 ひじき 竹輪 いんげん きゅうり わかめ じゃこ 豚肉 大根 ごぼう 人参 葱
14 水	ABC	牛乳 桃		ご飯	魚のマヨネーズ焼き じゃが芋そぼろ煮 とろろ昆布汁	白身魚 玉葱 人参 しめじ パセリ (サラダ菜) 鶏肉 ジャが芋 人参 枝豆 おぼろ昆布 葱
15 木	防災訓練	オレンジジュース		ご飯	卵の花炒り 酢の物 なすの味噌汁	鶏肉 おから 玉葱 人参 椎茸 グリーンピース 春雨 きゅうり パプリカ なす 油揚げ 大根 葱
16 金	温水プール	牛乳 プラム		うどん	けんちんうどん 塩昆布和え りんご	豚肉 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 豆腐 葱 きゃべつ きゅうり 塩昆布 りんご

令和2年度

くりのみ

くりのみ保育園 10月号

旬の食材

(野菜) えのき エリンギ かぶ 南瓜 銀杏
さつまいも 里芋 しいたけ しめじ
青梗菜 冬瓜 なめこ 人参 しいたけ

(果物) いちじく かき かぼす かりん
すだち ゆず りんご くり

(魚介類) いわし うなぎ かつお さけ
さわら さんま しらす たちうお にしん
はたはた はも ぼら さば
いくら けがに するめいか

(他) 小豆 ごま ピーナッツ

10月【神無月/October】

田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は、新米の季節です。昔から日本人の食生活の中心にあり熱や力のもとになる栄養が豊富で味がいい米は日本人にとって大切な主食です。よく噛むと米の甘みと香りが口の中に広がります。ご飯を主食にしておかず数品と汁物を組み合わせた献立は栄養でも味の面でもおすすめです。

日 曜	行 事	午前おやつ (未満児)		主 食	昼食メニューと食材 (調味料は記載してありません)	
		午後おやつ				
17 土		果物		パン	野菜サンド 牛乳	
18 日		牛乳 柿		ご飯	鶏の唐揚げ ごま和え きのこ汁	鶏肉 生姜 にんにく (サニーレタス) かぶ 大根 小松菜 ごま 椎茸 えのき なめこ 葱
19 月		ミルク パナナ		ご飯	麻婆豆腐 ナムル 青梗菜のスープ	豚肉 豆腐 生姜 にんにく 玉葱 人参 椎茸 葱 もやし 人参 ほうれん草 ごま 青梗菜 わかめ えのき
20 火	お茶会 さつま芋掘り週間	牛乳 グレープフルーツ		ご飯	魚の生姜煮 白和え そうめん汁	青魚 生姜 (きゃべつ) 豆腐 人参 椎茸 糸こんにゃく いんげん ごま そうめん 人参 ほうれん草
21 水		ココアミルク キウイ		ご飯	南瓜グラタン ツナサラダ かぶのスープ	鶏肉 南瓜 玉葱 しめじ ほうれん草 マカロニ パン粉 チーズ パセリ ツナ きゃべつ 人参 かぶ 小松菜 ベーコン
22 木	おもしろシアター	マドレーヌ		ロールパン	切干大根煮 おかか和え 南瓜の味噌汁	鶏肉 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ いんげん 昆布 もやし 小松菜 さば節 南瓜 玉葱 葱
23 金		牛乳 桃		ご飯	栗の木会親子ピクニック	
24 土		黒豆茶 バイン		ご飯	はんぺんフライ ひじきサラダ カレー汁	はんぺん 卵 パン粉 (グリーンリーフ) ひじき 春雨 水菜 コーン 豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 グリーンピース
26 月	ハロウィン	大学芋		ご飯	鶏の照り焼き 野菜炒め なめこわかめの味噌汁	鶏肉 生姜 にんにく (サラダ菜) きゃべつ もやし 人参 なめこ 豆腐 わかめ 葱
27 火	交通教室	牛乳 オレンジ		ご飯	魚のピザ風 ビーンズサラダ オニオンスープ	白身魚 玉葱 ピーマン チーズ (サニーレタス) 大豆 金時豆 きゃべつ 枝豆 玉葱 ベーコン パセリ
28 水	ABC	ミルク 洋なし		ご飯	炒り豆腐 梅肉和え 水菜と麩のすまし汁	鶏肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく グリーンピース 大根 かぶ 大葉 梅干し 水菜 麩 えのき
29 木		スイートポテト		スバゲティー	スバゲティー二種 コールスローサラダ 卵スープ	ミートソース: 豚肉 玉葱 人参 トマト グリーンピース ホワイトソース: ベーコン 玉葱 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ りんご 人参 コーン 卵 しめじ 小松菜
30 金	温水プール	牛乳 桃		パン	ツナサンド 牛乳	
31 土		きな粉ミルク りんご		ご飯		

食べやすい朝食を工夫して

時間のない朝は簡単に食べやすい朝食を工夫してみましょう。実だくさんの味噌汁やおにぎりを前夜に作り置きしたり、時間のある時にお好み焼きなどをたくさん焼いて冷凍保存し、朝は電子レンジで温めたりするだけでも良いですよ。バナナやヨーグルトなども時間がなくて助かります。朝食をしっかりすると元気に遊べます。朝食がおいしく感じられたら、おのずと食べることへの意欲食べ物に対する関心も生まれます。

おやつは楽しい心の栄養

手作りすることはわくわくする楽しい時間です。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの半加工品をお手伝いもたくさんあります。また、おやつ時間のおしゃべりも大切にあげましょう。おしゃべりするとなんだかむしゃくしゃしたり、落ち込んでいたりすることも少なくなるはずですよ。おやつを作ること、食べることはリラックスする時間でもあります。楽しく食べて大人もゆとりを持ちましょう。