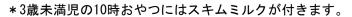
2023: 10月の南太立



田町保育園

_			8	
E]	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	日	The second secon		
2	月	たまごコッペパン クリームシチュー 青しそサラダ りんご	おにぎりせんべい	ずんだおはぎ 牛乳
3	火	麦ごはん にらもやしスープ 牛肉コロッケ ほうれん草お浸し 梨	白い風船	お好み焼き 牛乳
4	水	黒豆ごはん 豚白菜みそ汁 かれい照り焼き かぼちゃサラダ バナナ	クラッカー	きなこトースト 牛乳
5	木	ハヤシライス 大根しらすサラダ 冷やしパイン	ぱりんこ	流しホットケーキ 牛乳
6	金	焼き豚ラーメン レバーケチャップ炒め ブロッコリーチーズサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	五目おむすび
7	土	< 運動会 >		
8	日	♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦		
9	月	< 祝日 >		
10	火	雑穀ごはん マーボー春雨 スパニッシュオムレツ キャベツのり和え グレープフルーツ	五穀ビスケット	ごま団子 牛乳
11	水	セルフおむすび レタスすまし汁 豚ネギみそ焼き ポテトサラダ 梨	ぱりんこ	抹茶クッキー 牛乳
12	木	レーズンパン 大根スープ 豆腐ナゲット かみかみサラダ バナナ	ビスコ	スマイルポテト 牛乳
13	金	麦ごはん かぼちゃみそ汁 さばカレー焼き 高野豆腐煮 チンゲン菜酢の物 オレンジ	白い風船	ババロア
14	土	(お弁当の日)		
15	日			
16	月	ひじきごはん 野菜スープ 手羽元甘酢煮 ごぼうサラダ 金時豆煮 柿	カルシウムせんべい	中華むしパン 牛乳
17	火	肉うどん さつまいも天ぷら きゅうり酢の物 オレンジ 牛乳	マリー	焼きチーズおむすび
18	水	さつまいもごはん 小松菜すまし汁 塩さけ マカロニサラダ バナナ	味しらべ	フレンチトースト 牛乳
19	木	麦ごはん わかめみそ汁 豆腐つくね焼き 水菜たくあん和え りんご	おにぎりせんべい	さつまいもクラッ カー 牛乳
★ 20	金	赤飯 きのこスープ から揚げ さつまいもチップス キャベツコーンサラダ グレープフルーツ	ぱりんこ	クレープ 牛乳
21	土	ツナピラフ ささみと野菜和えもの フルーツ 牛乳	星たべよ	菓子
22	日			
23	月	十六穀ごはん セロリスープ ポークチャップ ほうれん草と炒り卵和え オレンジ	アスパラビスケット	シュガーパイ 牛乳
24	火	麦ごはん 豆腐すまし汁 さんまフライ しめじ昆布和え グレープフルーツ	クラッカー	りんごケーキ 牛乳
25	水	ゆかりごはん 里芋みそ汁 鶏肉コーンフレーク焼き ビーフン野菜炒め 柿	ビスコ	スイートポテト 牛乳
26	木	カレーライス れんこんサラダ チーズ バナナ	白い風船	ココアサンド 牛乳
27	金	親子丼 なすみそ汁 さつまいもごま和え りんご	カルシウムせんべい	マンゴーゼリー 鉄ウエハース
28	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	星たべよ	菓子
29	日			
30	月	くりごはん 麩みそ汁 卵袋煮 小松菜カッテージチーズ和え オレンジ	マリー	さつまいもクラスク 牛乳
★ 31	火	バターライス コロコロスープ おばけハンバーグ さつまいもサラダ フルーツ	味しらべ	かぼちゃパンプディング
_				

*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい





THE RESULT

	行事食
20日(金)	お誕生会
31日(火)	ハロウィンパーティー

運動会やさつま芋堀り、ハロウィンパーティーなど、秋は子どもたちが たのしみにしている行事が盛りだくさんです★

行事を体験することで子どもの成長を感じられることも多いと思います。 それらの行事をたのしむためにも、早寝を心がけて朝ごはんもきっちり食べて

登園してきてくださいね☺️

Ҿѷ҉Ҿ҉Ҿ҈Ҿѷ҉Ҿѷ҉



おまたせ!新米です

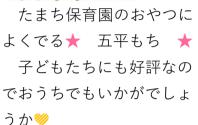
新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。





絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしるさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



おやつのタイミングでは なかなか作れない。。。で も大丈夫!ごはんと甘みそ なので朝ごはんにもなりま す☀

<五平もち>

ごはん(茶わん山盛り2杯)

約300g

みそ 大1強

砂糖 大1強

みりん **大1/2**

①ごはんをつぶす。(すりこ 木を使ったり、手袋やラップ を使って手でつぶしたり)

②好みの大きさで分けて丸め 平らにする。

③みそ・砂糖・みりんを混ぜ たものを上に塗る。

④トースターなどで5~8分焼く。

保育園でも、食に興味 を持ってもらうきっか けにと絵本や紙芝居を 使ってお話しもしてい ます。





