



10月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火	就学時健診(そら組)		コッペパン マカロニグラタン こぶき芋 グリーンサラダ ごぼうのスープ		★肉みそおにぎり
2	水	親子図書 		ごはん 魚のもみじ焼き(赤魚) もやしのカレーソテー カラフル胡麻和え 麩のみそ汁		豆腐きなこもち
3	木	親子図書 		まごはやさしいごはん 豆腐ナゲット なすのみそ汁 ●果物(りんご)	 	スコーン 牛乳
4	金	親子図書  		雑穀ごはん とん平焼き あみ大根 青菜とえのきのポン酢和え のりのみそ汁		肉まん風蒸しパン
5	土	にじ組クラス親睦会		豆乳クリームスパゲティ 果物		レーズンパン 牛乳
6	日					
7	月	内科健診		ごはん ししゃもの素焼き なすの肉みそ炒め 野菜のごま和え ばち汁		おたのしみ 牛乳
8	火	 1歳6か月児健康診査 		食パン レンコン入りミートローフ かぼちゃの甘煮 フレンチサラダ ジュリアンスープ		さつま芋の揚げ饅頭 牛乳
9	水			ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー おからサラダ もずくのすまし汁		フルーツヨーグルト
10	木	 3歳児健康診査 		親子丼 キャベツとなすのもみ漬け 果物(りんご)		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	金	 		赤米 筑前煮 ●田作り わかめの酢の物 油揚げのみそ汁		●カレーチーズラスク 牛乳
12	土			麻婆ラーメン 果物(バナナ)		ドーナツ 牛乳
13	日					
14	月			スポーツの日		
15	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き わかめとコーンのソテー スパゲティサラダ 豆乳シチュー		●みたらし団子
16	水	入園説明会 		ごはん 鮭の塩焼き 五目春雨 ●水菜の梅おかか和え じゃが芋のみそ汁	 	黒糖パン 牛乳


17	木	入園説明会 		ピビンバ ワンタンスープ 果物		海鮮お好み焼き 果物	
18	金	誕生会  		さつまいもご飯 ●チキンチキンごぼう 柿なます なめこのみそ汁 果物 (みかん)	 	★和風パフェ	
19	土			きつねうどん 果物		カップケーキ 牛乳	
20	日						
21	月	幼保交流会(そら組)		ごはん 豚のしょうが焼き 卵の花 ●しょぼろ納豆 わかめのみそ汁		おたのしみ	
22	火	避難訓練		食パン 鶏肉と根菜の黒酢あん ピーフンソテー コーンサラダ 豆腐のスープ	 	大根葉のおにぎり	
23	水			ごはん 魚のフライタルタルソース ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜のみそ汁		大根もち	
24	木			牛肉ごぼうご飯 もやしとちくわの和え物 具だくさんのみそ汁 ●果物 (りんご)	 	●野菜と煮干しの磯辺焼き	
25	金	 		麦ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドーフ) 金時豆の煮物 大根と小松菜の塩昆布和え 中華コーンスープ		ジャムサンド 牛乳	
26	土	運動会					
27	日						
28	月			ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮っころがし 白菜の酢の物 かみなり汁		おたのしみ 牛乳	
29	火	乳児健康診査 		コッペパン チリコンカーン 茹でさつまいも ツナサラダ 米粉のきのこポタージュ	 	●五平餅	
30	水	健脚活動  2歳6か月児歯科健診 		お弁当の持参を お願いします。 		★高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳	
31	木	こどもあそびフェスティバル(そら組) 育児相談  		秋の実りホワイトカレー ハワイアンサラダ 果物 (柿)		かぼちゃクッキー 牛乳	


3上主食弁当 


パンの日 


旬の食材(下線)

かみかみメニュー(●)

絵本貸し出し日 

夕食もりもりデー 

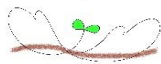
布団持ち帰り日 

赤磐市保健行事 

新メニュー ★

*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。



ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協会
給食委員会
給食だより No. 7
2024年9月30日発行

『腹ぺこ大作戦』 ～ごはん～

まだまだ暑い日もありますが、気持ちの良い秋空が広がる日も増えてきました。どの季節も旬の食材がおいしいですが「食欲の秋」という言葉があるように、一年を通して、最もおいしい食材が多く並ぶ季節です。おいしいご飯をたくさん食べ、子どもたちと充実した秋を過ごしたいですね。

新米 の季節です



毎年秋になると新米が出荷され、お米がおいしい季節となりますね。新米は、その年の9月に収穫されたばかりのお米のことで、スーパーでは9月から12月までは「新米」と表示されて並びます。

新米の特徴は、古米に比べて水分量が多く、艶やかです。際立つ白さや香りも新米独特のもので、米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や身体を動かすための大切なエネルギーです。

お子さんと一緒にご飯を炊いてみたら、食べ物への興味・関心がより一層深まると思います。

お米を研いでみよう



ザルとボウルを使うと、子どもたちでも簡単に研ぐことができます。洗米をすると余分なぬかも落ち、水に浸した後の新米は輝いています。

炊き立てのご飯を匂ってみよう

♪ピーピー♪ご飯が炊けました。炊飯器を開けると、蒸気が出てくるとともに、いい香りもしてきます。いい香りは食欲アップにつながります。※蒸気はとても熱く、やけどの危険がありますので、気を付けて。



自分で握るおにぎりは特別



おにぎり型にご飯を入れて押し出したり、ラップでご飯を包みコロコロおにぎりにしたり…おにぎりにすると不思議とたくさん食べられる子もいます。

だしてなあに？
～つき・ほし・そら組 かつおだしを飲んでみよう～



どんな色？どんなにおいかな？



いいにおいだけど…味が薄いなあ。

色は、黄色みたい。



どうやって作ったの。
かつおだしの10倍おいしい！

おかわりちょうだい。

あっあれが今日飲んだかつおだしで～
あれがこんぶだっけ？



今年の夏は記録的な猛暑日が続きました。この異常気象は、食料にもさまざまな影響を及ぼしています。異常気象も含め、さまざまな要因が重なり、一時期は、お米が売り場からなくなってしまう事態もありましたが、新米が出始めたとのニュースにホッとしました。

10月の食育テーマは『ごはん』です。ごはんには健康的な生活に欠かせない栄養がたくさんあり、不足しがちな栄養素もバランスよく取れる優れたものです。しっかり噛むと、甘みを感じられるので、こどもたちにしっかり噛むことも伝えながら、一粒残さず、おいしくいただきます。

あすなるこども園 栄養士 延岡 恵子

