







10月とよた保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火	豊田小交通教室 (そら・ほし組)		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			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	親子貸出 		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	内科検診 		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			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	太鼓クラブ		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 リ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 キャベツとなすのみみ漬け 果物 (りんご)		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	金	健脚活動 		お弁当の持参を お願いします。 		●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	令和7年度新入園児 入園見学会		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	令和7年度新入園児 入園見学会		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	運動会リハーサル 	 ビビンバ ワンタンスープ 果物		海鮮お好み焼き
18	金	誕生会 	 さつまいもご飯 ●チキンチキン <u>ごぼう</u> 柿なます なめこのみそ汁 果物 (<u>みかん</u>)	 	★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		 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 ビーフソテー 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 (<u>りんご</u>)	 	●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	運動会予備日			
28	月	太鼓クラブ	 ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮ころがし 白菜の酢の物 かみなり汁		おたのしみ 牛乳
29	火	幼保小交流会 (豊田小) 乳児健康診査 	 コッペパン チリコンカン 茹でさつまいも ツナサラダ 米粉の <u>まのこ</u> ポタージュ	 	●五平餅
30	水	2歳6か月児歯科健診 	 ごはん 赤魚のねぎソース きんぴら <u>ごぼう</u> ●青菜と <u>りんご</u> の黒ごま和え 花切り大根のみそ汁	 	★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 劇団風の子公演 (そら組午後) 歯科検診 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 (<u>柿</u>)		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 
 赤警市保健行事 
 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

社会福祉法人岡山こども協会
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～

まだまだ暑い日も続いていますが、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並ぶ季節です。おいしいご飯をたくさん食べ、こ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、こどもたちでも研ぐことができます。洗米をして余分なぬかも落ち、水に浸した後の新米は真っ白です。

炊き立てのご飯を匂ってみよう

炊き立ての炊飯器を開けると、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。



秋の味覚 ～きのこにふれる～



しめじ、まいたけをさきました。“何かな”と不思議そうにじっと見たり、そっと手で触ってみたりしていました。保育者がしめじをさいてみると、同じように始めました。やわらかいこともあり、たくさんあったのに、あっという間にさいたこどもたちです。まだやりたかったようで、かごの中をのぞき、「もうないの？」と知らせてきました。お昼ごはんの時間になり、「きのこはどこにあるかな？」と保育者が声をかけると、ごはんの中を探すAさん。「あった！」と見つけ、指をさして伝えながら口へ運び、おいしそうに食べていました。野菜が苦手なAさんですが、自分で手を加えたということで、“食べてみよう”という気持ちになったようです。

このような経験を通して、食に対する興味や関心をもつことができる環境を大切にしたいと改めて思いました。

小橋 菜果



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。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。

あすなろこども園 栄養士 延岡 恵子

