



10月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	すい	とんとんてん はるさめきんぴら あさりのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
2	もく	かじきのレモンやき スイートポテトサラダ キャベツのとうにゅうじる パナナ	ジュース おかし	プリン
3	きん	～おつきみランチ～ うさぎさんおいなり うさぎのハンバーグ ブロッコリーごまあえ おつきさまとおほしさまのスープ じゅうごやゼリー	むぎちや おかし	M おかし
6	げつ	さけのオニオンヨーグルトやき アメリカンサラダ チンゲンサイのスープ パナナ	むぎちや おかし	M あげパン
7	か	タンドリーチキン キャベツとにんじんのさっぱりレモンふうみあえ みそけんちんじる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
8	すい	なすとピーマンのそぼろあんかけ にらとあさりのおひたし そうめんじる わなし	むぎちや おかし	のび ヨーグルト おかし
9	もく	いんげんいりちくわいそべあけ ほうれんそうのきんしあえ とりだんごスープ グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
10	きん	パン あきさけとじゃがいものクロquette りんごいりフレンチサラダ たまごスープ ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
14	か	ししゃものマヨパンこやき こまつなうめおかかあえ なすのみそしる パナナ (未満児:ホキのマヨパンこやき)	ジュース おかし	ジュース おかし
15	すい	きのこたっぷりカレーうどん あおなのたくあんあえ わなし	むぎちや おかし	M さつまいも モンブラン
16	もく	ささみのちゅうかむし ひじきとツナのソテー にらたまじる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
17	きん	～いもにかい～ おにぎり(さけとてんかす・うめかつお) カラフルちゅうかあえ いもこじる わなし	むぎちや おかし	アイス
20	げつ	あきいっぱいカレー かぶのサラダ クリームチーズあえ むぎちや	むぎちや おかし	ジュース おかし
21	か	さんまのチーズばんこやき ピーマンとちくわのあまからいため こんさいのみそしる オレンジ (未満児:たらのチーズばんこやき)	ジュース おかし	むぎちや おかし
22	すい	だいこんとがんものにももの きつかあえ まいたけととうふのすましじる パナナ	むぎちや おかし	M おかし
23	もく	ごもくみそラーメン きつねあえ あんにんフルーツ	ジュース おかし	M おかし
24	きん	ポークチャップ はくさいとコーンのごまサラダ あつあげといいたけのみそしる かき	むぎちや おかし	M おかし
27	げつ	さわらのゆうあんやき ほうれんそうのなっとうあえ だいこんのみそしる パナナ (未満児:ホキのゆうあんやき)	むぎちや おかし	M おかし
28	か	とりにくのおろしぼんず しらすとオクラのおかかあえ さといものみそしる りんご	ジュース おかし	M フレンチ トースト
29	すい	ぼんぼこたぬきごはん やきぐりコロッケ ブロッコリーとハムのわふうサラダ きこのすましじる フルーツポンチふうゼリー たんじょうしゃパスデーケーキ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
30	もく	さばのこうみやき さつまいもとかきのしらあえ なっとうときのこのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
31	きん	パン なすとぶたにくのカレーチーズやき かいそうサラダ ミネストローネ かき (未満児:レタスときゅうりのサラダ)	むぎちや おかし	M おかし

実りの秋・食欲の秋・旬の味覚を楽しもう!!

秋はお米やさつまいも、かぼちゃなど昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫をむかえる季節です。秋の実りや恵みに感謝し、旬の食べ物を美味しく味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

新米の季節になりました!

子どもたちが春に田植えをしたお米が、収穫の時期を迎えました。17日の芋煮会でおにぎりにして、皆で味わいたいと思います。



お月見を楽しむ お月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、1年の中で一番きれいなまん丸の満月が見える日を十五夜と言います。ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛する風習があります。



みんな知ってる?

サンマの不思議

さんまは年間を通して常に産卵をしています。一度に産卵する量が少なく、寿命は2年ほどと短い魚です。また胃がなく食べ物を食べても数十分で消化します。「胃」のない魚は「無胃魚」と呼ばれ、イワシやトビウオ・メダカもこの仲間です。サンマにはDHA・EPAがほかの魚に比べて多く含まれています。



おいしい絵本

さつまいも
文/中川ひろたか・絵/村上康成(童心社)

土の中で暮らしているおいもたち。何やら皆で体を鍛えています。何のためか?それは芋ほりに来た子どもたちと勝負するため!さてどんな勝負なのか、勝敗は、絵本を読んでのお楽しみ!

～10月平均栄養量～	
★3才以上児(副食給食)	
エネルギー425kcal、たんぱく質21.2g、 脂質20.3g、炭水化物51.0g 食塩相当量1.9g	
★3才未満児(完全給食)	
エネルギー448kcal、たんぱく質16.7g、 脂質15.7g、炭水化物51.0g 食塩相当量1.5g	

○の日はごはんいりません