

# 10月の献立

社会福祉法人大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R6.9.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	火	ごはん お茶 せんべい	シュウマイ 中華風五目スープ オレンジ	お茶 ビスケット	ツナのおんかけ 煮奴 青菜スープ
2	水	ごはん お茶 ウエハース	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 大学芋 ★	煮魚 小松菜のおんかけ 味噌汁
3	木	ピラフ ジョア	パン(以) ハンバーグ キャベツのソテー スマイルポテト(以) チーズ(未)チンゲン菜のスープ	5色ゼリー ★ ウエハース(以)	野菜雑炊 チンゲン菜のスープ キャベツとツナの柔らか煮
♪ ファミリー運動会 ♪					
5	土	みかんゼリー	中華丼 豆腐スープ	お茶 せんべい	鶏雑炊 豆腐スープ
7	月	ごはん ヨーグルト	さつまいもの天ぷら ちくわサラダ 豚汁	ミルクココア せんべい	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
8	火	ごはん お茶 ウエハース	サーモンのきのこペシャメルソース 粉ふきいも 小松菜のスープ	牛乳 豆乳ドーナツ ★	魚の野菜おんかけ 粉ふきいも 小松菜のスープ
9	水	ごはん お茶 チーズ	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢和え オレンジ	ミルクココア ビスケット	豆腐のそぼろおんかけ きゅうり煮 味噌汁
10	木	大麦ごはん お茶 せんべい	ブルコギ丼(大麦ごはん) ひじきナムル 金時煮豆	みかんゼリー ウエハース(以)	鶏味噌雑炊 ひじきのおんかけ すまし汁
11	金	ごはん お茶 ウエハース	人参ポターージュ ちりじゃこサラダ ポークチャップ	お茶 マカロニきな粉 ★	じゃこ入りおんかけ 煮奴 人参ポターージュ
12	土	ヨーグルト	炊き込みご飯 さつま汁	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 さつま汁
15	火	ごはん お茶 ポーロ	カレー肉じゃが ほうれん草のお浸し オレンジ	ミルク ビスケット	肉じゃが ほうれん草のおんかけ 味噌汁
16	水	ごはん ジョア	マーボー丼 春雨のごま酢和え 柿(以上児・2歳児) オレンジ(1・0歳児)	フルーツポンチ★ ウエハース(以)	豆腐のそぼろおんかけ きゅうりの煮物 わかめスープ
17	木	ごはん ヨーグルト	チキンカツ さつま芋のサラダ チンゲン菜とうす揚げの味噌汁	ミルクココア せんべい	そぼろおんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
18	金	大麦ごはん お茶 せんべい	ハヤシライス(大麦ごはん) コールスローサラダ パナナ	牛乳 ビスケット	キャベツのそぼろおんかけ 粉ふきいも 味噌汁
19	土	ジョア	チャーハン 春雨スープ	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 すまし汁
21	月	ごはん 牛乳 せんべい	魚の塩焼き さつま芋の甘煮 けんちん汁	ヨーグルト ウエハース(以)	煮魚 さつま芋の甘煮 すまし汁
22	火	ごはん お茶 ウエハース	鶏の香り焼き マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 にんじんフォカッチャ★	そぼろおんかけ スティック野菜 味噌汁
23	水	ごはん ジョア	鶏のチリソース 切干しサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 さつまバター★	じゃこ入りおんかけ 煮奴 青菜スープ
24	木	大麦ごはん お茶 ウエハース	さつまカレーライス(大麦ごはん) ツナサラダ チーズ	牛乳 ビスケット 小魚(以)	さつま肉じゃが スティック野菜 キャベツスープ
25	金	ごはん お茶 チーズ	甘辛肉団子 さつま汁 オレンジ	ミルク せんべい	大根のそぼろおんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
26	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 味噌汁
28	月	ごはん りんごゼリー	ポトフ 切干し大根のゴマネーズ和え パナナ	ミルクココア せんべい	ツナ入りおんかけ スティック野菜 野菜スープ
29	火	ごはん お茶 ウエハース	ローストチキン パンプキンサラダ きのこスープ	牛乳 パナナ ウエハース(以)	そぼろおんかけ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ
30	水	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の立田揚げ 柿なます 小松菜とうす揚げの味噌汁	牛乳 いもようかん ★	魚の野菜おんかけ 大根の旨煮 味噌汁
31	木	ごはん お茶 せんべい	かぼちゃのシチュー スパゲティナポリタン りんご(以上児・2歳児) パナナ(1・0歳児)	牛乳 ビスケット	かぼちゃのそぼろおんかけ 野菜のおんかけ 味噌汁

3日(木)…運動会頑張ってるね!メニュー♥ ★・・・手作りおやつの日

## ～旬の食材を味わおう!～

栄養満点な旬の食材をメニューに使用しています。  
 秋が旬の野菜や果物は、夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。糖質やビタミンC、ビタミンAなどの栄養が含まれます。乾燥した空気や冷気から、のどや鼻の粘膜を守る働きがあり、季節の変わり目に起こりやすい風邪などの予防に効果的です。

### ★旬の食材★「新米」

糖分(でんぷん)を多く含み、体のエネルギー源となります。新米は炊飯すると、つや、粘りがあり香りが豊かです。園でも美味しい新米を使用しています。



## 一緒に食べると美味しいね♥～祖父母参加より～

【楽しい食事は心と身体の栄養に】

先月9月6日(金)に行われた、祖父母参加(にじ・つき・ほし組)では、数年ぶりにお昼の会食が行われました。遊戯場で3クラスが合同で祖父母の方々との食事を楽しみました。子どもたちも祖父母の方々も笑顔で食事をされる姿に、心も身体も満たされる食事の大切さを感じました。美味しい食事は「何を食べるか」も大切ですが、「誰とどんな気持ちで食べるか」も、とても大切だと実感しました。毎日の給食の時間が子どもたちにとって、楽しい時間になるように努めていきたいと思ひます。



## 10月のお楽しみ

♪ 運動会頑張ってるね!メニュー♥♪

10月3日(木)の食事は、「運動会頑張ってるね!メニュー♥」です。子どもたちの人気メニューを中心に考えました。

♪ 園で収穫したさつまいもを使用する予定です♪

園の畑で栽培している「さつまいも」の収穫後は、給食の昼食やおやつに使用していく予定です。