

# 10月の献立



古志ひまわり保育園  
 Tel : 23-1504 Fax : 23-1505  
 メールアドレス : koshi@h-himawari.net

\*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 芋ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 豆腐田楽 すまし汁	2 ごはん 焼き魚 さつま芋のごま和え みそ汁	3 ごはん がんもと南瓜の煮物 アラメの炒め物 すまし汁	4 カうどん 結び昆布の煮物 もやしのナムル	5 運動会 
	にゅうめん いちじく お茶	釜時おにぎり いりこ お茶	ぶかし芋 昆布 牛乳	ぎなごおほぎ するめ 牛乳	菓物 いりこ お茶
7 ごはん 魚の梅生姜焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	8 ごはん 鶏手羽元の竜田焼き さつま芋と糸昆布の煮物 すまし汁	9 ごはん 高野と野菜の煮物 もやしのソテー もずくスープ	10 ごはん 煮魚 切干大根のサラダ みそ汁	11 お弁当の日 	12 ミートスパゲティ もやしのスープ
焼き芋 昆布 牛乳	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	煮豆 果物 お茶	青のりとじゃこのおにぎり いりこ ・ お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	パン するめ お茶
14 体育の日 	15 ごはん 魚の照り焼き もやしの煮浸し みそ汁	16 あかごはん 厚揚げのみそ焼き 糸昆布の炒め物 すまし汁	17 ごはん 魚のごま揚げ 切干中華サラダ ワカメスープ	18 ごはん 炒り鶏 キャベツの梅和え そうめん汁	19 里芋ごはん すまし汁
	焼き海苔のおにぎり いりこ お茶	スイートポテト するめ 牛乳	大学芋 するめ 牛乳	芋入り小豆ごはんの おにぎり 野菜 ・ お茶	菓物 昆布 お茶
21 ごはん 麻婆豆腐 もやしとキャベツの きのこ和え すまし汁	22 祝日 	23 ごはん 秋刀魚焼き 貝たくさん汁	24 きのこごはん 高野と野菜の煮物 さつま芋のサラダ すまし汁	25 ごはん 魚の蒸し焼き 人参の煮物 みそ汁	26 (バザー前日準備) パン みかん お茶
芋ごはんのおにぎり するめ お茶		あらめおにぎり 野菜 お茶	芋あんお焼き 昆布 牛乳	パン するめ 牛乳	ぶかし芋 いりこ お茶
28 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 梅ごぼう みそ汁	29 ごはん 厚揚げと野菜の五目煮 青菜ともやしの浸し すまし汁	30 ごはん 鯖の丸太焼き アラメの煮物 すまし汁	<お知らせ> ・11日(金) お弁当の日 ・23日(水) さくら組クッキング(秋刀魚焼き) ・11月に予定していましたすみれ組食事公開を12月に変更させていただきます。よろしくお祈りします。 		
芋蒸しパン いりこ 牛乳	青菜のおにぎり するめ お茶	ごまマカロニ 昆布 牛乳			

朝、肌寒さを感じるようになりました。急な気温の変化もあり、体調を崩し休む子どもちらほら見られています。今週土曜日は「運動会」です。運動会へ向けて活用量も食欲も少しずつ増えているところです。

今月は、秋の味覚を沢山取り入れた献立です。23日にはさくら組さんが焼く秋刀魚を楽しみにしているところです。

## 保育園で大切にしていること

### ～おやつについて～

#### ○大切な「第4の食事」

幼児期の子どもは、胃も小さく消化機能も未熟な為、大人のように1度に沢山食べることはできません。ですから、3回の食事だけで摂取できない栄養を補給する役割があります。昼食だと食べにくかった野菜も、おやつの時間だと食べてくれる姿もみられますよ。

#### ○食育の場

ラップおにぎりやパンにジャムを塗りなど、子どもたちが自分で作ったり、大人が目の前で切るなど、おやつの時間だから楽しめる関わりも大切にしています。

#### ○心も体もリフレッシュ

友だちや大人と食べるおやつは、楽しいコミュニケーションの場となり、話も弾みます。また、休息の時間となり、疲れを癒してくれます。

保育園のおやつは、甘い物やスナック菓子ではなく、食事の1つと考え、米・芋・豆製品・野菜を中心とした献立で、手作りしています。

お昼寝から起きると給食室をのぞきにきて「今日は何かな?」と楽しみにしている子どもたちに、今後も美味しく、楽しく栄養いっぱいのおやつを作っていきたいと思ひます。

## おやつレシピ

子どもたちの大好きなおやつを紹介します。

<マカロニきなこ>4人分

マカロニ 50g ・ きなこ(砂糖・塩)

- ①マカロニを茹でる。  
(茹であがりは水につけしっかり冷ます。)
- ②マカロニの水気をしっかりととり、味をつけたきなこをからめる。



<さつま芋入りホットケーキ>

- ①さつま芋を1cm角のコロコロに切り、茹でる。(レンジで加熱したら簡単です。)
- ②ホットケーキの生地を作り、①のさつま芋を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をひき焼く。



～②の生地をアレンジして～

- ・カップに入れオーブンで焼く → カップケーキ
- ・アルミカップに入れて蒸す → 蒸しパン