



～実りの秋・食欲の秋の到来！～

さわやかな青空とやさしいお日さま。園児たちは毎日外で遊んでいます。お屋にはお腹はぺっこぺこ。秋の味覚をたらふく食べて、ぐっすりお昼寝。良い生活リズムができています。一年で一番食べ物のおいしい季節。今月はさつま芋・里芋・レンコン・きのこをふんだんに使ったメニューで秋を味わいます！

	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
2	月	かき揚げ イカと野菜の味噌マヨ和え 団子スープ	スキム 長崎カステラ	みかん	406	10.3	16.1	54.6	1.2
3	火	他人丼 わかめときゅうりの酢の物 みかん	牛乳 月見団子	あられ	356	11.8	6.6	63.6	0.8
4	水	揚げ鶏とさつま芋の甘酢和え いんげんのマヨ和え 清まし汁	バナナ	ビスケット	423	14.1	16.0	57.2	1.2
5	木	鯖の味噌煮 法菜と白菜のごま和え 豚汁	スキム ナゲットパン	チーズ・他	464	22.2	19.8	54.3	2.3
6	金	わかめご飯 煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え みそ汁	スキム ラスク	くろ棒	514	19.7	17.4	75.7	1.9
7	土	炊き込みご飯 味噌汁 果物	牛乳 せんべい						
10	火	芋ご飯 切干煮 カップ蒸し なめこ汁	お茶 焼きおにぎり	バナナ	386	13.5	6.6	71.0	1.3
11	水	鶏のから揚げ 大豆サラダ ラーメン汁	ヨーグルト	蒸しパン	502	23.3	18.5	63.0	0.7
12	木	鮭の照り焼き 和風れんこんサラダ 芋煮	スキム クレープ	梅月せんべい	387	19.3	13.2	48.0	1.1
13	金	マーボー丼 れんこんと竹輪のきんぴら 一口ゼリー	牛乳 せんべい	カステラ	426	15.9	11.7	68.3	1.3
14	土	カレーライス サラダ	牛乳 クッキー	あられ					
16	月	コロケ 春雨の酢の物 小松菜スープ	スキム 肉まん	芋かりんとう	395	11.0	11.4	63.5	1.4
17	火	ちらし寿司 えびの天ぷら なます 味噌汁	スキム フランスパンジャムのせ	オレンジ	536	18.3	19.8	70.5	1.4
18	水	炒り鶏煮 マカロニサラダ 清まし汁	ゼリー	スティックパン	407	13.6	8.0	77.3	1.0
19	木	白身魚のタルタルソースがけ れんこんの梅肉和え 味噌汁	お茶 いなり寿司	Caせんべい	468	17.2	19.2	58.6	1.5
20	金	カレーライス 豆もやしナムル	牛乳 くろ棒	クッキー	403	8.3	12.1	67.4	2.1
21	土	焼きうどん スープ	牛乳 クッキー	せんべい					
23	月	鶏のさくさく天 ひじき煮 豆乳汁 とうもろこし	スキム バナナケーキ	あられ	539	20.8	20.8	72.3	1.3
24	火	★サンドイッチバイキング ポタージュスープ みかん	お茶 里芋おはぎ	クラッカー	512	13.3	12.5	70.1	1.3
25	水	ポークビーンズ フランクフルト ブロッコリー レタススープ	プリン	干し芋	488	19.8	19.8	58.8	2.0
26	木	未満児リクエストメニュー	スキム バターブレッド	棒ビスケット					
27	金	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ 噛み噛みサラダ さつま汁	牛乳 あられ	ウエハース	520	11.5	16.7	73.1	2.0
28	土	親子丼 味噌汁 果物	牛乳 ビスケット	せんべい					
30	月	鶏のさっぱり煮 大根サラダ 清まし汁 オレンジ	スキム ふかし芋	かりんとう	309	13.7	7.3	47.4	1.2
31	火	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 パイ菓子	きなこバナナ	440	14.3	15.3	64.5	1.4

10月の取り組み

- ◎さくらんぼ 0歳児
月齢の遅い子(1歳未満) 月齢の早い子(1歳以上)
 - ◎さくらんぼ 1歳児
 - ◎さくら
 - ◎ちゅうりっぷ
 - ◎ひまわり
 - ◎すみれ
- 歯ぐきでもぐもぐよく噛んで食べよう
スプーン・フォークで食べよう
保育者と一緒にスプーンで一口分をすくって食べよう
おかずやご飯を自分の場所まで運ぼう
スプーンで一口分すくって食べよう
ご飯とおかずを交互に食べよう
姿勢よく食べよう
一つの食材が様々なものになることに興味をもとう



山盛りすくって食べようとするのは本能です。大人が一口量を教えないと、なかなか身に付きません。

スプーンで一口分すくって食べるって？



朝晩の気温も下がり食欲もぐっとあがる季節になりましたね。給食をおかわりする子も増えてきました。大きなお口であーんと食べる子供たち…あれ？もぐもぐする姿が..ほっぺたパンパンです。

ご家庭でもチェックしてみましょう。

- 口に入る量をスプーンですくっていますか
- スプーン全体を口の中に入れ、唇を閉じてから食べ物を取り込んでいますか



スプーンで山盛りでこぼれそう!!

そんな時には

- 大きいお子さんには声掛けをしてあげましょう。
「お口に入るだけスプーンですくうよ」「もう少し少なくてすくおうね」
- 小さいお子さんには手を添えて一緒にすくって一口量をおぼえるようにしましょう。

★9月はスパゲティバイキング



・ミートソース・ナポリタン・クリーム
の3種から選べます。バイキング給食は、たくさんの味を経験し味覚の幅を広げることもねらいの一つですが、今回は定番のナポリタンやミートソースではなく、クリームを選ぶ子が多かったです。すみれさんはメニューの文字を読んで注文できる子が多くなり、成長を感じました。



〈かみかみご飯〉米3合のレシピです

- 大豆 50g 人参 1/2本 乾燥ひじき 10g
- A 和風だし顆粒 5g 濃口醤油 大2 砂糖 大2
- B 和風だし顆粒 5g 淡口醤油 大3 酒 大3

9月26日に提供しました

畑の肉ともいわれるたんぱく質たっぷりの大豆と、鉄分豊富なひじきを使った炊き込みご飯です★

- ①大豆は柔らかくなるまで煮る
- ②ひじきは水に戻しておく
- ③人参は細切りに切る
- ④米に3合より少なめの水(2.5号分)をいれ、そこへBの調味料を入れる。
- ⑤油で煮た大豆、人参、水で戻したひじきを炒める
Aの調味料を入れて軽く炒める
- ⑥④に⑤の炒めた具材をいれ炊く