



# 10月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R6.9.30

## キャバツに触れました

りす組の子どもたちに野菜に触れる体験をしてもらいたくて、お部屋にキャバツを1玉持っていきました。担任の先生には事前にキャバツの絵本の読み聞かせをしてもらいました。「これ、な〜んだ?」と一人ずつ膝の上にキャバツを丸ごと置くと、ずっしりと重たいキャバツに戸惑う子や、持ち上げてみせてくれる子もいました。次に「パーンするよ!」と包丁で切って断面を見せました。その後4つに切ったキャバツの葉っぱを1枚ずつめくったり、1枚を細かくちぎったりしていました。そして子どもたちに「給食のスープにキャバツ入っているから食べてね。」と伝えました。給食時、キャバツを見つけた子は「キャバツあった!!」と嬉しそうに話をしてくれて、みんなで美味しくいただきました。



## 秋の味覚を味わう

秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。家庭でも旬の食べ物を話題においしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

今月園ではさつま芋を収穫し、焼き芋会をします。焼き場の様子を見たり焼ける匂いをかいだりして、焼きあがった芋を「あちちっ、ふーふー」としながら焼きたてを味わう楽しい会になればと思っています。また、子どもたちが作った梅干しや、収穫したお米も香から体験したことを思い出して味わってみたいです。



### きのこ類

今は菌床栽培により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。



### さつまいも

ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します。



### 旬の美味しい食材

### 秋鮭

脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。きのこバターでホイル焼きにしたり、フライやムニエルにいただきます。



### りんご

秋はたくさんの種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いが楽しめます。



給食のメニューには、しめじごはんや、鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮・てんぷら・さつまいもバターなど献立に取り入れています。

蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
10月平均栄養量				
1~2歳児	467kcal	18.7g	15.2g	1.4g
3~5歳児	555kcal	22.1g	17.9g	1.6g

日	曜	午前のおやつ(未満児)	昼食	午後のおやつ(全児)	離乳食
1	火	お茶 チーズ	白身魚フライ 切干大根のゴマネーズあえ 味噌汁 ☆	牛乳 豆乳もち(以上児) ★ せんべい(未満児)	魚の野菜煮 白菜煮 味噌汁 ★
2	水	お茶 ポーロ	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ ☆	牛乳 バームクーヘン	肉じゃが レタス煮 味噌汁 ★
3	木	お茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き 大根とわかめのスープ パナナ ☆	牛乳 さつまいもバター ★	野菜のそぼろ煮 さつまいも煮 味噌汁 ★
4	金	牛乳 ビスケット	ボークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ かぼちゃのオープン焼き ☆	牛乳 せんべい	煮豆マッシュ プロッコリー煮 味噌汁 ★
5	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース ☆	お茶 せんべい	鶏ぞうすい 野菜あん
7	月	お茶 ポーロ	すき焼き煮 ごま酢あえ さつま芋の甘煮 ☆	牛乳 ジャムサンド ★	野菜の豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 ★
8	火	お茶 パナナ	鮭のちゃんちゃん焼き トマト 味噌汁 ☆ 焼きいも(焼き芋会)	ミルク ビスケット	魚の野菜煮 キャバツ煮 味噌汁 ★
9	水	お茶 ウエハース	柿の葉寿司(以上児) ポイルウインナー ☆ コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	煮奴 きゅうり煮 味噌汁 ★
10	木	牛乳 ビスケット	ブルコギ丼 シューマイ キャバツとわかめのナムル ☆	ミルク クラッカー	野菜のそぼろ煮 キャバツ煮 味噌汁 ★
11	金	ヨーグルト	しめじごはん 鶏肉のソテー マカロニサラダ すまし汁 ☆	牛乳 かぼちゃ蒸しパン ★	野菜のしらす煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★
12	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース ☆	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
15	火	お茶 せんべい	タンドリーチキン 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ☆ 白菜スープ	牛乳 フレンチトースト ★	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ★
16	水	お茶 ウエハース	大豆ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ ☆	ミルク せんべい	野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
17	木	お茶 ポーロ	さつまいもと青菜のクリーム煮 ☆ ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 マカロニナポリタン ★	野菜のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁 ★
18	金	お茶 オレンジ	魚のカレー焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	牛乳 ビスケット	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
19	土	お茶 せんべい	チャーハン 野菜スープ チーズ ☆	お茶 せんべい	鶏ぞうすい 野菜あん
21	月	牛乳 ビスケット	鶏の唐揚げ さつま芋天ぷら ☆ コーンサラダ 豚汁	ミルク 肉まん	煮奴 大根煮 味噌汁 ★
22	火	お茶 チーズ	魚の香り焼き ひじきサラダ ☆ ココロスープ	ミルク ビスケット	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁 ★
23	水	お茶 せんべい	ちくぜん煮 ☆ パンサンスー トマト	牛乳 ミシュケ ★	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
24	木	お茶 ウエハース	魚の西京焼き わかめときゅうりの酢の物 ☆ 味噌汁	ヨーグルト せんべい(以上児)	魚の野菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 ★
25	金	お茶 せんべい	白味噌ポトフ ☆ 小松トマトの梅スパサラダ パナナ	ミルク せんべい	野菜のしらす煮 小松菜煮 味噌汁 ★
26	土	お茶 せんべい	おにぎり 豚汁 チーズ ☆	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
28	月	お茶 パナナ	カレー肉じゃが ☆ ツナサラダ りんご(ちゅーりっぷ・以上児) オレンジ(りす・ひよこ)	牛乳 ハムマヨロール ★	肉じゃが キャバツ煮 味噌汁 ★
29	火	お茶 せんべい	チキンカツ ☆ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ★
30	水	ヨーグルト	江戸っ子煮 ☆ 和風サラダ チーズ	牛乳 ビスケット	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ★
31	木	牛乳 ビスケット	照り焼きチキン ☆ さつまいもサラダ 大根スープ	ミルクパロア ウエハース(以上児) ★	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★