



10月のこんだて



つばき保育園
東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	土	ピザトースト	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
2	月	わかめごはん	油揚げと小松菜の味噌汁 筑前煮 キャベツと人参のマヨしょうゆ	野菜ジュース 小魚	牛乳 ★パイ蒸しパン
3	火	きのこの混ぜごはん	カトとチンゲン菜のすまし汁 豆腐のそぼろあんかけ 大根の酢の物	ヤクルト おせんべい	野菜ジュース ★ポップコーン
4	水	味噌ラーメン	手作りシューマイ バナナ	牛乳 ふがし	★煮込みおでん
5	木	食パンマンと バタコさん	わかめと玉ねぎのスープ 鮭と野菜のチーズ焼き キャベツとベーコンのソテー	オレンジジュース プリッツ	カルピス ★フランクフルト
6	金	中華丼	厚揚げと小松菜の味噌汁 じゃがいもの甘煮 りんご	ミルクコア ラムネ	プリン ミルクチップ
7	土	運動会	リンゴジュース		
10	火	3色ライス	キャベツとかぶのスープ カジキの甘唐揚げ ポテトサラダ	ヤクルト おせんべい	ゼリー カルテツェハース
11	水	塩焼きそば	わかめとナルトの中華スープ ウィンナーのケチャップ炒め フルーツヨーグルト	リンゴジュース クッキー	麦茶 ★大学いも
12	木	ロールパンナ ちゃん	きのこのクリームチャウダー ハンバーグ 野菜スティック	カルピス プリッツ	お茶 ★塩昆布おにぎり
13	金	お誕生会 もも太郎カレー	卵とほうれん草のスクランブルエッグ チーズ	野菜ジュース えびせん	牛乳 ★ドーナツ
14	土	ジャムサンド	牛乳 バナナ	おやつ	
16	月	ミモザ風ちらし 寿司	えのきとおふのすまし汁 肉じゃが キャベツとかぶの浅漬け	グレープジュース ビスケット	ヨーグルト
17	火	鮭わかめ おにぎり	型抜き野菜とほうれん草のスープ 切り寒天 ミートコロケッ プロccoliとキャベツのソテー	カルピス おせんべい	牛乳 ★黄粉カニ
18	水	きつねうどん	はんぺんの2色焼き バナナ	牛乳 玉子ボーロ	お茶★さつまいものソフトクッキー
19	木	食パンマンと ジャムおじさん	ミネストローネ 春雨サラダ 白身魚のムニエル ｸｽｸｽがけ	ミルクコア ラムネ	★煮ぼうとう
20	金	ニラとコーンの チャーハン	わかめともやしの中華スープ マーボー豆腐 りんご	オレンジジュース チーズ	ヤクルト おせんべい
21	土	保育参観0・1・2歳	マドレーヌ		
23	月	ふりかけごはん	けんちん汁 さつまいものみつ煮 たらの野菜あんかけ	リンゴジュース プリッツ	★コーンポタージュ ルヴァン
24	火	ミッフィー ちゃんごはん	かきたま汁 和風ミートローフ キャベツとツナのマヨじょうゆ	牛乳 ふがし	ゼリー 小魚
25	水	ミートソース スパゲティ	春雨スープ オープンオムレツ フルーツポンチ	野菜ジュース クッキー	牛乳 ★黄粉揚げパン
26	木	のらくろパン	大根と人参のスープ マカロニグラタン ブロッコリーとキャベツのゴマサラダ	ミルクコア 玉子ボーロ	野菜ジュース ★チヂミ
27	金	きのこのハヤシ ライス	コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	ヤクルト ビスケット	紅茶 ★スイートポテト
28	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
30	月	ひじきごはん	豚汁 さんまのフライ 小松菜としめじの煮びたし	グレープジュース えびせん	牛乳 ★おふのラスク
31	火	おばけさん ごはん	白菜とベーコンのスープ みかん チキンのトマト煮 カラフルソテー	カルピス おせんべい	プリン ミルクチップ



平均栄養摂取量		
	3歳未満児	3歳以上児
1日総エネルギー (Kcal)	539	665
脂質 (g)	19.6	24.4
たんぱく質 (g)	15.6	20.6

今月の食育メモ

今月は5月にみんなが植えた稲にお米が実ったのでおにぎりパーティーがあります。おにぎりを作ったり、野菜をちぎったり、いつもは食べるだけだけどその日はお給食を作るお手伝いをこどもたちにもしてもらいます。調理の過程を知ったり、食材に触れてみたり、みんなで楽しく協力して作った料理は一段と美味しいものです。食材から料理へと出来上がる楽しさがわかるとお手伝いも楽しくなるようです。

ご家庭でもおにぎりパーティーのように「○○パーティー」などと題して子どもたちと一緒に調理してみると楽しいと思います。

・ギョウザパーティー
具を作り、皮で包んでみましょう。2〜3歳児でも食材をボウルに入れたり、具を混ぜたり簡単な作業ができると思います。4〜5歳くらいになると皮に包む作業もできるようになるでしょう。

・ピザパーティー
ピザ生地にソースを塗り、自分の好きな具をトッピングしてみよう。具の用意もハムをちぎったり、きのこを割いたり、2〜3歳でもできるでしょう。4〜5歳児なら大人と一緒に包丁でマトなどを切ってみるのもよいでしょう。

毎日があただしく過ぎてしまいますが、家族が揃った週末やお誕生日などの特別な日などに子どもたちにも調理に参加できるようなパーティーをやってみてはいかがでしょうか。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は「千葉」です。※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。ようやく秋らしくなってきましたね。保育園の畑で育てているさつまいもも収穫の時期となりました。子どもたちがどんな形のさつまいもを掘ってくれるかが楽しみです。また、今月は運動会など行事が盛りだくさんです。健康管理に気を付け、元気に参加できるようにしましょう。給食の先生より