



10月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	火	魚の竜田揚げ 小松菜の煮浸し トマト キウイ 牛乳	黒糖パンナコッタ	野菜チップス 牛乳
2	水	マカロニのケチャップ和え ジャーマンポテト みかん 牛乳	あんサンド 牛乳 (さくらぐみ ヨーグルト)	バナナチップス 牛乳
3	木	肉じゃが 野菜のかぼす和え バナナ 牛乳	ちりめんおにぎり 牛乳	チーズ 牛乳
4	金	タンダーチキン きのこと枝豆のサラダ オニオンスープ オレンジ	米粉のメープルマフィン 牛乳	ウエハース 牛乳
5	土	う ん ど う か い		かるやき 牛乳
7	月	けんちん汁 小松菜の納豆和え パイナップル 牛乳	フレンチトースト 牛乳	おやついりこ 牛乳
8	火	切干大根のまんまるがんも ひじきの煮物 ゼリー 牛乳	なし	かんぱん 牛乳
9	水	魚の松前煮 かみかみサラダ オレンジ 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	コーンフレーク 牛乳
10	木	回鍋肉 もやしのごま和え キウイ 牛乳	牛乳くずもち 牛乳	ビスケット 牛乳
11	金	野菜たっぷり生姜焼き ミニトマト バナナ 牛乳	枝豆 チーズ ヤクルト	プルーン 牛乳
12	土	タコライス チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
15	火	から揚げ 野菜サラダ みそ汁 キウイ	ようかん 牛乳	バナナチップス 牛乳
16	水	牛肉とチンゲン菜の和え物 肉団子の甘辛煮 パイナップル 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	かんぱん 牛乳
17	木	卵の花和え 砂ずりのソース煮 みかん 牛乳	蒸しパン 牛乳	クラッカー 牛乳
18	金	きのこと魚の包み焼き ポパイサラダ バナナ 牛乳 <small>毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」(10月は19日が土曜日なので、18日に実施します)</small>	さつまいもおにぎり 牛乳	かるやき 牛乳
19	土	スパゲティミートソース くだもの 牛乳 <small>食育の日</small>	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
21	月	八宝菜スープ 三色ナムル オレンジ 牛乳	じゃがもち 牛乳	ビスケット 牛乳
22	火	ちくわの変わり揚げ 南瓜のそぼろ煮 トマト ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
23	水	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ みかん 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ウエハース 牛乳
24	木	じゃがいもの中華ごま和え ししゃも パイナップル 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	プルーン 牛乳
25	金	鶏ごぼうつくね とんとんサラダ レタス キウイ 牛乳	サーターアンダギー 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
26	土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
28	月	カレーライス 福神漬 なし 牛乳	お誕生日ケーキ	クラッカー 牛乳
29	火	魚のあずま煮 大根なます パイナップル 牛乳	シリアルおこし 牛乳	かるやき 牛乳
30	水	親子バス遠足		ミニゼリー 牛乳
31	木	筑前煮 もやしの和え物 キウイ 牛乳	かぼちゃプリン	おやついりこ 牛乳

秋においしいきのこを使って...★
きのこ鮭の包み蒸し
(大人2人・子ども2人分)



【材料】(鮭以外の魚や、鶏も肉でもおいしいです。お好みのきのこを使って☆)
 ・鮭切り身 4切 ・しいたけ 2枚 ・大根 60g ・えのき 1/2袋 (50g) ・人参 1/3本 (50g)
 ・ブロッコリー 60g ・料理酒 大さじ1 ・塩こしょう 少々
 ◎合わせ調味料
 ・みそ 大さじ1 ・しょうゆ 小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・みりん 小さじ1/2 ・料理酒 小さじ1
 【作り方】
 ①鮭に料理酒・塩こしょうを振って、10分程度置いておく。合わせ調味料を合わせておく。
 ②30cmくらいにクッキングシート(アルミホイル)を4枚切っておく。1人分ずつクッキングシートに大根→鮭→人参→しいたけ→えのき→ブロッコリーの順に乗せ、合わせ調味料をかけ、クッキングシートを閉じる。人数分作る。(とじ目が上になるようにする)
 ③フライパンに、②をならべ、水を1cm注ぎふたをして加熱する。沸騰したら、弱火にして10分程度鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。

給食だよ

安岐保育所 令和6年10月



朝晩涼しい日が増えてきて、過ごしやすい季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調も崩しやすい時期でもあります。早寝早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて体調管理をしていきましょう。まだまだ暑い日も多いので、水分摂取も忘れずにするようにしましょう。また、秋は旬の食材がたくさん出回る食欲の秋とも言われます。まだまだ食材の高騰がありますが、旬の食材は手に入りやすいものもあるので、秋の味覚を家庭でも楽しんでくださいね。

今月の行事♪



10月は【「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間】です！

県では、健康寿命日本一を目指し、推進しています。健康づくりは、1日にしてならず、毎日の積み重ねが大切です。健康寿命を延ばす3つの鍵として、「減塩-3g」「野菜摂取350g」「歩数+1500歩」が推奨されています。毎日の生活の中で少しでも取り入れて、健康づくりをはじめませんか。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

さつまいもごはんおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

米 2合
 さつまいも 200g(小1本)
 料理酒 大さじ1
 塩 小さじ1
 黒ゴマ 小さじ2

【作り方】

- ①さつまいもは、1.5cm角に切り、水につけてあく抜きをしておく。米を研いで、水に30分程度つけておく。
- ②炊飯釜に米・料理酒・塩を入れ、分量の水を入れ、その上にさつまいもをのせて、炊飯する。
- ③炊きあがったら、黒ゴマを散らし、さっと混ぜ合わせ、おにぎりにする。

🌸お手伝いポイント🌸

- ・お米をといでみよう！
- ・ごはんをまぜておにぎりにしてみよう！



今月行われる芋掘りの後にお子さんが持って帰ることがあります。手軽にできるさつまいもを使ったごはんを家庭でも取り入れてみてください。



今月の食材 'さつまいも'

国東市でもたくさん栽培されているさつまいもは、収穫後に温度と湿度が管理された貯蔵庫で寝かせることで、甘みが格段に増えるそうです。さつまいもには、お腹の調子を整える食物繊維や、むくみを予防するカリウムなど栄養価も高くうれしい食材です。

じょうずにスプーンがもてるかな？

0歳児の離乳食後期頃から食べ物に興味を持ち、手づかみ食べをすることから自分で食べることが始まります。手づかみ食べ→スプーンが上からにぎれる→スプーンが下から持てる→お箸が使えるという過程です。箸の使用は一般的に3歳過ぎと言われていますが、個人差があるので、まずはスプーンが持てるように支援してあげてくださいね。最初は上手に持てません。ポイントは【こどもの利き手と同じ方の手で大人が補助してあげる】だそうです。大人がこどもの利き手側90度の位置で座ると支援がしやすいです。おうちでもやってみてくださいね。



おはしでじょうずに食べているさくらぐみさん♪