



よていこんだて

令和 6年 10月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			秋の遠足	避難訓練		
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	今月の目標 食事のマナーを身につけよう	・とうふいりまつかぜやき ・もやしのサラダ ・えのきのすましじる ・くだもの		・おからのスコップコロッケ ・だいこんのさっぱり ・もやしのみそしる ・くだもの	・とうふのカレーやき ・シルバーサラダ ・じゃがいものすましじる ・くだもの	・コーンのごはん ・たまねぎのみそしる
おやつ		ぎゅうにゅう ふのラスク	ヨーグルト ウエハース	ぎゅうにゅう あずきむしパン	ぎゅうにゅう きなこボーロ	
日	7	8	9	10	11	12
予定			完全給食		いものこ会 うめっこひろば	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん		
昼食	・ぶたにくとごぼうのうまに ・にゅうめん ・くだもの	・さばのトマトソースがけ ・おからのにつけ ・キャベツのみそしる ・くだもの	・あきのスパゲティー ・コンソメスープ ・くだもの ごはんはいりません	・さつまいもてんぷら ・こうやどうふのもの ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	・いものこじる ・ぎゅうにゅう ・くだもの おにぎりを持ってきてください	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう さつまいもおやき	むぎちや フルーベリーサンド	むぎちや とうふケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	むぎちや コーンのおしりパン	
日	14	15	16	17	18	19
予定	スポーツの日		完全給食 誕生児参観	さつまいも掘り		
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・ツナとおからのナゲット ・マカロニサラダ ・なすのみそしる ・くだもの	・タコライス ・やさしいスープ ・くだもの ごはんはいりません	・やさしいメンチカツ ・もやしのおかか ・やきどうふのみそしる ・くだもの	・きのこカレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	・わかめごはん ・やさしいジュース ・ゼリー ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう さつまいもおやき	むぎちや ごまサブレ	むぎちや おたのしみデザート	ぎゅうにゅう せんべい	やさしいジュース クッキー	
日	21	22	23	24	25	26
予定			完全給食 おどっこあそび		交通安全全体指導	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・バラ焼き ・かぼちゃサラダ ・せんべいじる ・くだもの 青森の郷土料理	・おさかなボールのあますに ・はるさめスープ ・くだもの	・きのこうどん ・ひじきとじゃがいものにも ・くだもの ごはんはいりません	・オムレツ ・おからサラダ ・なまあげのみそしる ・くだもの	・にくみそどうふ ・こんにやくソテー ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう アップルケーキ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこトースト	ヨーグルト ビスケット	のむヨーグルト せんべい	
日	28	29	30	31	今月の予定平均栄養量	
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん		
昼食	・なまあげとぶたにくのみそいため ・あいしょうじる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・コッパン ・さつまいものシチュー ・ひじきのサラダ ・くだもの ごはんはいりません	・ポークチャップ ・ごぼうサラダ ・だいこんのみそしる ・くだもの	エネルギー 422Kcal (以上児) 498Kcal (未満児) 塩分量 1.7g (以上児) 1.4g (未満児)	
おやつ	ぎゅうにゅう さつまいもおしりパン	ぎゅうにゅう やさいフリッツ	むぎちや ゆかりごはん	のむヨーグルト かぼちゃケーキ		

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、りんご、オレンジなどの予定です。

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい季節となりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい時季ですね。

秋は食べ物のおいしい季節です。給食でも旬の食材を取り入れています。ご家庭でも旬の食材を話題にしてみたいかがでしょうか。

さまざまなおイモ

肉じゃがに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くおいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさん種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。



今月の郷土料理 青森



☆バラ焼き

約60年前の青森県三沢市を発祥とし、十和田市などの南部地方へと広まったとされるご当地グルメです。大量のタマネギとバラ肉を醤油ベースの甘辛いタレでからめ、水分がなくなるまで炒める料理です。

☆せんべい汁

江戸時代の後期、飢饉や凶作で、貧しい農民たちは米を食べることが出来なかったとき、南部八戸地方では独自の「麦・そば食文化」が発達しました。その中で誕生したのが、半熟焼きの麦せんべいやそばせんべいが現在の「南部せんべい」の始まりといわれています。南部せんべいは主食や間食としてそのまま食べるだけでなく、季節の具材を入れた汁物に入れる食べ方もあります。これがせんべい汁の始まりといわれています。