

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
2日(月)	麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	豚ミンチ、豆腐、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、砂糖、味噌、片栗粉 もやし、小松菜、人参、醤油、すりごま、にんにく、ごま油 キャベツ、しいたけ、わかめ、中華だし	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	23日(月) ☆石倉さん	高野豆腐のそぼろ煮 もやしのごま味噌和え すまし汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、いんげん、砂糖、醤油、ごま、味噌 白菜、大根、わかめ、醤油	☆タコライス じゃこ お茶
3日(火)	さつまいもごはん 手羽元の照り焼き キャベツのツナ煮 すまし汁	さつまいも、塩、酒 手羽元、片栗粉、大蒜、生姜、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	じゃが丸コーン 昆布 牛乳	24日(火)	鶏レバーの酢豚風 切干大根サラダ すまし汁	鶏レバー、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、いんげん、醤油、砂糖、ケチャップ、酢 切干大根、小松菜、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 里芋、えのきだけ、わかめ、醤油	いそべだんご 昆布 牛乳
4日(水)	鱈の照り焼き キャベツのカラフルサラダ 味噌汁	鱈、生姜、酒、醤油、みりん、ごま キャベツ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、かつおぶし さつまいも、玉ねぎ、葱、味噌	きのこの和風パスタ するめ 牛乳	25日(水)	鯖の蒲焼き けんちょう 味噌汁	鯖、片栗粉、醤油、酒、みりん、砂糖、ごま 豆腐、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、大根菜 キャベツ、しめじ、葱、味噌	ラーメン 昆布 お茶
5日(木)	回鍋肉 ポテポテサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大蒜、生姜、ごま油、人参、ピーマン、オイスター、醤油、味噌、みりん、酒 さつまいも、じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、なめこ、わかめ、醤油	ごま塩だんご りんご 牛乳	26日(木) ☆藤井さん	さつまいもの焼きこみご飯 ☆鶏胸肉の塩麹焼き 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	さつまいも、人参、しめじ、油揚げ、醤油、酒、みりん 鶏胸肉、塩麹 切干大根、大豆、いんげん、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、しめじ、葱、味噌	お麩のきな粉ラスク りんご 牛乳
6日(金) ☆なおちゃん	肉じゃが ☆春雨サラダ 味噌汁	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、ハム、きゅうり、塩、ごま油、醤油、すし酢、中華だし、砂糖、大蒜、白ごま 豆腐、大根、葱、味噌	米粉あんパン 昆布 お茶	27日(金) ☆山岡さん	豚バラ大根 ☆納豆サラダ 味噌汁	大根、豚肉、生姜、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、納豆、醤油、みりん 玉ねぎ、豆腐、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶
7日(土)	きのこごはん にゅうめん	えのきだけ、しめじ、酒、醤油、みりん 鶏肉、そうめん、人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、薄揚げ、白ネギ、醤油、酒、塩	かぼちゃパン 昆布、お茶	28日(土)	お弁当の日 親子運動会(りす・うさぎ)		
9日(月)	スポーツの日			30日(月)	肉豆腐 ごま酢あえ すまし汁	豆腐、豚肉、生姜、しらたき、白ネギ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒 もやし、人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油、酢 白菜、えのきだけ、わかめ、醤油	さといもおにぎり じゃこ お茶
10日(火) ☆ちずちゃん	れんこんごはん ☆鶏胸肉の酢醤油つけ キャベツのおかかサラダ 味噌汁	蓮根、醤油、酒、みりん 鶏胸肉、片栗粉、酢、醤油、みりん、砂糖、すりごま キャベツ、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、かつおぶし 大根、薄揚げ、わかめ、味噌	炊き込みおにぎり じゃこ お茶	31日(火) 誕生日会 ☆野津さん	栗ごはん チキンカツ れんこんサラダ 豆乳スープ、りんご	栗、塩、酒 鶏肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 蓮根、人参、水菜、ひじき、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、豆乳、コンソメ	さつまいもケーキ ☆金時豆の甘煮 牛乳
11日(水)	鱈のフライ 切干大根の煮物 味噌汁	鱈、醤油、ケチャップ、ウスター、砂糖、片栗粉、パン粉 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、かぼちゃ、葱、味噌	大学芋 するめ 牛乳				
12日(木)	里芋と大根の煮物 ナムル 味噌汁	里芋、大根、人参、鶏肉、生姜、油、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、醤油、ごま油、大蒜、いりごま しめじ、玉ねぎ、葱、味噌	栗だんご 昆布 牛乳				
13日(金) ☆原さん	ポークビーンズ 大根サラダ すまし汁	大豆、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ケチャップ、醤油、ウスターソース 大根、ブロッコリー、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、もやし、わかめ、醤油	☆カオマンガイ じゃこ お茶				
14日(土)	お弁当の日 親子運動会(こじか〜ほし)						
16日(月)	豆腐のそぼろあんかけ ツナサラダ 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、油、えのき、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ツナ、砂糖、醤油、酢 大根、なめこ、葱、味噌	黒豆おにぎり じゃこ お茶				
17日(火)	納豆ごはん 真珠蒸し 大豆とひじきの煮物 すまし汁	納豆、醤油、葱 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、砂糖、酒、醤油、みりん 白菜、えのきだけ、わかめ、醤油	焼き芋 果物 牛乳				
18日(水)	大根のそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁	大根、豚ミンチ、生姜、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、ひじき、人参、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	たぬきうどん 昆布 お茶				
19日(木) ばら組給食懇談会	鮭のちゃんちゃん焼き れんこんきんぴら すまし汁	鮭、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 蓮根、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	きな粉団子 するめ 牛乳				
20日(金) ☆加島さん	里芋とイカの煮物 ☆蒸し料理 味噌汁	里芋、イカ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん 人参、さつまいも、玉ねぎ、ブロッコリー、鶏もも肉、マヨドレ、すりごま、砂糖、酢、醤油、ごま油 厚揚げ、小松菜、味噌汁	きのこおにぎり じゃこ お茶				
21日(土) ☆あやちゃん	☆納豆丼 根菜汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、えのき、ひきわり納豆、醤油、みりん、酒、砂糖 豚肉、里芋、大根、白菜、人参、ごぼう、さつまいも、豆腐、葱、味噌	りんごパン 昆布、お茶				

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

10月の食事だより

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…私事ですすが、朝早起きをして読書を楽しんでいます。仕事と子育てで慌ただしい日々ですが、一日5分でも10分でもホッと一息、一人でゆっくり過ごすことで、気持ちがりフレッシュできます。

大人が健やかに過ごしていれば、家族みんなが安心して過ごす事ができます。パートナーや祖父母の協力、時短家電やサービスなどを活用して、時間の使い方を見直してみましよう。そして、忙しい人こそ、早起きして「朝時間」を作ってみてください。ゆとりを持って一日をスタートでき、朝ごはんもきちんと食べて、生活リズムも整うなどのメリットがたくさんありますよ！

◎子ども用食器は「割れる食器」がおすすめ！

先日の給食懇談会で「給食で陶器のお皿を使っている理由は何ですか？」という質問がありました。子どもはお皿を割るから、という理由でプラスチックの食器を使用するご家庭もあるかと思いますが、外食に行っても、子ども用のお皿をお願いすると、きまってプラスチックのコップ、お皿が出てきます。子どもが使うお皿=プラスチックという概念が根付いているように感じます。

こぼとの保育理念にも通じますが、子どもの手に触れる物は、安全で安心できるものを選びたい、そんな思いから陶器のお皿を使用しています。また、陶器などの割れる食器は乱暴に扱おうと、プラスチックを落とした時とは違う大きな音と共に壊れて使えなくなってしまう。子どもながらにショックを受けますし、悲しい気持ちになります。その際に「割れちゃったから使えなくなっちゃったよ」という事と、「なぜ食器を乱暴に扱ったらいけないのか」を伝えることができます。そんな体験から自然と物を大切にすることが身につきます。そして「食器を割ってしまった」といった些細な失敗体験も、子どもにとっては成長の糧になります。

反対に、割れない食器の主流はプラスチックのお皿ですが、この原料は石油です。熱に弱く、高温になることで表面についた傷から有害物質が溶け出して健康に害を与えられていると言われています。

そんなプラスチックですが、割れにくいという点でキャンプなどのアウトドアでは使い勝手が抜群ですし、子どもも安心して使えますよね。メリット、デメリットを知ったうえで、改めて子どもにピッタリの食器を選んであげてくださいね。