

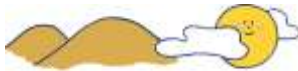


翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

10月 食育のわらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> • 苦手な物も、保育士の言葉掛けにより食べてみようとする。
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> • 保育士の言葉掛けによって、食事に必要な習慣や態度を身に付けようとする。 • 楽しい雰囲気の中で、苦手な物も食べようとする。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> • 決められた時間内で食べようとする。 • 食べ物を大切に、作った人に感謝する。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> • 食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べようとする。

10月6日は十五夜です



日本では、旧暦の8月15日（新暦の9月中旬～10月上旬）を十五夜と言って、昔からすすきや月見だんご、サトイモなどをお供し、お月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、一年の中で「いちばんきれいな月」として眺めています。

今年は、6日が十五夜なので、園でも果物やいも、すすきなどをお供えしようと思います。
きれいなお月さまが見れるといいですね♪

8日(水)誕生会

せなけいこ作

「うさぎちゃんつきへいく」ランチ

お月さま風さつまいもごはん
うちゅうじんハンバーグ
ゆでブロッコリー
型抜き人参
きのこ汁
旬の果物



★誕生会の日は、3歳以上児も主食はいりません。

食欲の秋♪

毎日給食・おやつをモリモリ食べている子どもたちです！

ももちゃん



つぼみたんぼぼさん



はなたんぼぼ・ゆりさん



ゆりさんと一緒だと
苦手なものも
頑張ってお食べられたよ！

10月の手作りおやつ		
1	水	ごまかりんとう
2	木	サツマイモ入りポテトパン
3	金	ぶどうクラフティー
4	土	おにぎり
5	日	
6	月	まんまるおにぎり
7	火	ごませんべい
8	水	さつまいもとゴマのカップケーキ
9	木	ミルクパン
10	金	くずもち
11	土	おにぎり
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	五平もち
15	水	きな粉マカロニ
16	木	コッペパン
17	金	おからココアケーキ
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	スイートポテト
21	火	サンドおにぎり
22	水	ういろう
23	木	にんじんパン
24	金	りんごのカップケーキ
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	ゼリー・非常食
28	火	おにぎり
29	水	ポテトフォカッチャ
30	木	野菜たっぷりパンケーキ
31	金	あずきの蒸しロール

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



10がっ こんぼて	あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	その他調味料	おやつ	
	からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後

令和7年度
給食だより

3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

1	水	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごまかりんとう
2	木	魚の塩麹漬け焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・こねぎ・果物	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	さつまいも入りポテトパン
3	金	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ぶどうクラフティー
4	土	豚肉と野菜のビーフン汁・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
6	月	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・だけのご水煮・ピーマン・しょうが・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	まんまるおにぎり
7	火	魚の照り焼き・菊入りおひたし・のっぺい汁・果物	魚・鶏肉・かまぼこ	小松菜・もやし・菊・人参・干しいたけ・ごぼう	里いも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ごませんべい
8	水	誕生会『うさぎちゃんつきへいく』ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					
9	木	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・野菜汁・果物	鶏肉・かつお節・豆腐・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・小松菜・人参・果物	ごま・ごま油・じゃがいも	みりん・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ミルクパン
10	金	ほうれん草のキッシュ・きゅうり漬け・白菜のスープ・ごまふりかけ・果物	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉・わかめ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・白菜・人参・ホールコーン缶	バター・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	くずもち
11	土	コーンシチュー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
14	火	大豆入りドライカレー・ブロッコリーサラダ・果物・スープ	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	五平もち
15	水	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	きな粉マカロニ
16	木	焼き魚・かきあえなます・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	れんこん・きゅうり・菊・人参・キャベツ・小松菜・玉ねぎ	ごま・砂糖	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	コッパン
17	金	《食育の日》さつまいもコロック・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり・果物	豚ひき肉・豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ・長ねぎ	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	おからココアケーキ
18	土	鶏肉と野菜の具沢山汁・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
20	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	スイートポテト
21	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁・果物	魚・豆腐・みそ	しょうが・小松菜・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	サンドおにぎり
22	水	クリームシチュー・ツナサラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	いろいろ
23	木	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	にんじんパン
24	金	豚肉の柳川風・青菜とちくわのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	りんごのアップケーキ
25	土	豚汁・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
27	月	いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・だけのご水煮・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・果物	こんにゃく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ゼリー非常食
28	火	親子煮・和風サラダ・焼きのり・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	おにぎり
29	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・フンタン汁・果物	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・チンゲン菜・長ねぎ・白菜	小麦粉・油・フンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ポテトフォカッチャ
30	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	野菜たっぷり

『どのくらい?ごはんのめやす量』
新米の季節になりましたね。新潟市では園児が家庭からごはんの持参をしている保育施設を対象に、毎年11月頃、ごはんの重量調査をしています。
近年、ごはんの重量の平均値は目標量を下回り、持参されるごはんの量が少ない傾向にあることがうかがえます。1食分のごはんのめやす量を下に示しますので、お子さんの食べている量と比べてみてください。
なお、ごはんの不足分は、おやつとしておにぎりで提供する場合があります。

幼児(3~5歳児)の1食分のごはんのめやす量
110g程度

ごはんのよいところ

- ◆おかずとの相性が良く、栄養のバランスがとりやすい。ごはんには塩分がなく、色々な調理方法や味付けの料理とあわせることができます。
- ◆よく噛んで食べるので、腹持ちが良い。ごはんをよく噛むことで、あごの筋肉の発達や脳の活性化が期待できます。また、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちがよいのも特徴です。

食べられる花 食用菊

新潟県や山形県では古くから食用菊を食べる文化があり、新潟では、「かきのもと」という食用菊がよく食べられます。かきのもとのかくから花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で「菊もぎ」といい、園での食育活動として、お子さんたちが菊もぎのお手伝いをしてくれることもあります。
今月は食用菊を使った「菊入りおひたし」や「かきあえなます」の提供がありますので、どんなお料理だったか、お話を聞いてみてください。

人気メニュー 食育の日『さつまいもコロック』

さつまいもがおいしい季節になりました。新潟市内では、西区で栽培される「いもジェンヌ」が、北区で栽培される「しるきーも」など有名です。