

今月の献立

令和 6 年 10 月

花表こぼと保育園

日	曜日			おやつ
1	火	豆腐のカレー煮(豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、生姜) ツナのあえ物(ツナ缶、もやし)	ごはん	おやつ みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
2	水	豚汁(豚肉、大根、人参、豆腐、えのき、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンス ターチ)
3	木	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン) コールスローサラダ(コーン缶、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ)	コッペパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
4	金	鶏肉の中華煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、しめじ) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし、花かつお)
5	土	運動会		
7	月	高野豆腐のうま煮(高野豆腐、豚肉、じゃが芋、人参、さやいんげん) ソテー(しらす、青菜)	ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
8	火	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、ブロッコリー)	ロールパン	ゆかりおにぎり (米、しそ粉)
9	水	さつま芋のかき揚げ(焼きちくわ、さつま芋、玉ねぎ、ピーマン) ゆかり和え(キャベツ、青菜、もやし)すまし汁(焼き麩、えのき、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
10	木	親子丼(鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、えのき、卵) わかめの炒め物(わかめ、ツナ缶、切干大根、人参)バナナ		ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
11	金	豚肉の生姜炒め(豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン) みそ汁(豆腐、大根、あさつき)	ごはん	ぶどうゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
12	土	五目中華(中華そば、豚肉、白菜、人参、もやし、青菜) バナナ		菓子
15	火	ビーフンスープ(ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜) 炒り卵(卵、青菜)	ごはん	大学芋 (さつま芋)
16	水	豆腐のカレー煮(豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、生姜) ツナのあえ物(ツナ缶、もやし)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、すり ごま)
17	木	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン) コールスローサラダ(コーン缶、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ)	コッペパン	沖縄風混ぜご飯 (米、豚挽き肉、糸切昆布、干し椎 茸)
18	金	白身魚の中華煮(メカジキ、玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、しめじ) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶)	ごはん	ココアプリン (牛乳、ココア、アガー)
19	土	あんかけうどん(うどん、豚肉、しいたけ、青菜、ねぎ) チーズ		菓子
21	月	高野豆腐のうま煮(高野豆腐、豚肉、じゃが芋、人参、さやいんげん) ソテー(しらす、青菜)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
22	火	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、ブロッコリー)	ロールパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
23	水	親子丼(鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、えのき、卵) わかめの炒め物(わかめ、ツナ缶、切干大根、人参)パイン缶		小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆缶)
24	木	(誕生会)メキシカンライス(鶏肉、にんにく、大豆水煮、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、ピーマン) サラダ(キャベツ、きゅうり、みかん缶)りんご		ケーキ (小麦粉、牛乳、さつま芋、生ク リーム)
25	金	けんちん汁(鶏肉、大根、人参、えのき、ねぎ、豆腐) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	いちごヨーグルト、菓子
26	土	五目中華(中華そば、豚肉、白菜、人参、もやし、青菜) バナナ		菓子
28	月	豚肉と大根のごま味噌煮(豚肉、大根、人参、ねぎ) れんこん金平(れんこん)	ごはん	きな粉トースト (食パン、きな粉、牛乳、マーガリ ン)
29	火	ビーフンスープ(ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜) 炒り卵(卵、青菜)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし、花かつお)
30	水	豚肉の生姜炒め(豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン) みそ汁(豆腐、大根、あさつき)	ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
31	木	カレーライス(豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) サラダ(キャベツ、コーン缶、きゅうり)パイン缶		南瓜ドーナツ (小麦粉、牛乳、南瓜)

* 献立は多少変更する場合があります。

食事のお手伝い

子どもはお手伝いが大好きです。「やってみたい!」と興味をもったら、お手伝いをお願いしてみましょう。逆に時間がかかってしまうこともあると思いますが、日々のお手伝いの積み重ねが、将来の子どもの生活にとっても役立ちます。

お手伝いの効果



☆食べたい気持ちを育てる☆

苦手な食材でも、自分で準備にかかわることで、少しでも食べてみようかなという気持ちがあふれ、食べることが大好きになります。

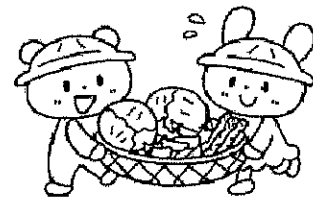
☆生きる力を培う☆

食べるという行為は一生続きます。買い物に行き食材を選んだり、食事を作って食べたりする経験は、将来、自分で食生活を営んでいくための基礎となります。

☆自信につながる☆

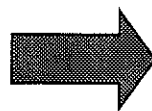
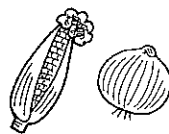
お手伝いをして、家族に褒められたり、感謝されたりすることで、家族の役に立っているということを実感でき、自信につながります。

子どもにもできるお手伝い



まずは簡単なことから…

- ☆野菜や果物を洗う
- ☆とうもろこしや玉ねぎの皮をむく
- ☆レタスやキャベツをちぎる
- ☆混ぜたり丸めたりする
- ☆箸や食器を用意する
- ☆味見をする
- ☆盛り付けをする



慣れてきたらステップアップ!

- ☆米を洗って水加減をする
- ☆卵を割る
- ☆ピーラーで皮をむく
- ☆野菜を切る



♪ 沖縄風まぜごはん ♪

保育園メニューを家庭でも!

【材 料】 幼児4人分

米 100g 豚挽肉 32g 糸切り昆布 2.4g 干しいたけ 2個 人参 1/4本
さとう 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

- ① ご飯は普通に炊いておく。
- ② 人参はいちょう切りにし、糸切り昆布と干しいたけは戻して食べやすく切っておく。
(戻し汁はとっておく。)
- ③ ②・豚挽肉を昆布・しいたけの戻し汁と調味料で煮る。
- ④ ①に③を混ぜて盛り付ける。