



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 474kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 14.8g
食塩 1.8g

2023年10月

おおのみち保育園

日 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 ・ 23 (月)	ごはん ・ 豚肉と春雨の炒め物 もやしのみそ汁 豆腐のすまし汁	米、普通春雨、砂糖、ごま油	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、木綿豆腐、かにかまぼこ、白ごま(いり)	もやし、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ、生姜、干し椎茸、にんにく	麦茶 ビスケット	麦茶 わかめおにぎり
3 ・ 17 (火)	ごはん ・ さんまのかば焼き かぶのそぼろ煮 なめこのみそ汁	米、食パン 8枚切り、油、小麦粉、砂糖、お麴	煮干だし汁、さんま、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、調整豆乳	かぶ、なめこ、りんごジャム、大根、人参、万能ねぎ、生姜	豆乳 お麴ラスク	牛乳 りんごジャムサンド
4 ・ 18 (水)	ポークカレーライス ・ キャベツのフレンチサラダ 果物(なし)	米、じゃが芋、小麦粉、無塩バター、油、砂糖	豚肉(小間切れ)、牛乳、ツナ油漬缶、油揚げ、けずり節	なし、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、白菜、大根、しめじ、クリームコーン缶、長ねぎ、出し昆布、レモン果	麦茶 せんべい	麦茶 すいとん
5 ・ 19 (木)	ごはん ・ かじきとおさつのサイコロ揚げ ひじきときゅうりのサラダ 玉ねぎときこのスープ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、マヨドレ、ごま油	かじき、牛乳、ベーコン、皮なしウインナー(東新)、白ごま(いり)、調整豆乳	きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン缶、エリンギ、しめじ、人参、万能ねぎ、ひじき、生姜	牛乳 クラッカー	豆乳 中華蒸しパン
6 ・ 20 (金)	ほうとう風うどん ・ ポテトとツナのチーズ焼き 柿	米、干しうどん、じゃが芋、無塩バター、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、ピザ用チーズ、ヨーグルト	柿、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、人参、長ねぎ、塩昆布	麦茶 ヨーグルト	麦茶 大豆と昆布のごはん
7 ・ 21 (土)	チキンピラフ ・ もやしときゅうりのマヨサラダ コンソメスープ	米、マヨドレ	ツナ油漬缶、鶏もも肉(皮付き)	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参	麦茶 菓子	
10 ・ 24 (火)	ごはん ・ さばの幽庵焼き 根菜と豚肉の炒め煮 生揚げとしめじのみそ汁	米、食パン 6枚切り、里芋、砂糖、油	煮干だし汁、さば、生揚げ、豚肉(小間切れ)、ハム(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、蓮根、ごぼう、小松菜、ホールコーン缶、ピーマン、ゆず果汁	麦茶 せんべい	牛乳 ピザトースト
11 ・ 25 (水)	ごはん ・ 麴のチャンプルー おさつバター 玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも、焼酎(車いす)、油、片栗粉、ごま油、無塩バター、砂糖	煮干だし汁、鶏ひき肉、豚肉(小間切れ)、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、油揚げ、花かつお、調整豆乳	もやし、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、人参、えのき茸、にら、カットわかめ、バナナ	豆乳 果物(バナナ)	麦茶 きのこナゲット
12 ・ 26 (木)	食パン ・ 鮭とほうれん草のグラタン キャベツのスープ 果物(りんご)	食パン 8枚切り、米、里芋、無塩バター、小麦粉、砂糖、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鮭、ハム(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま、粉チーズ、チーズ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、ほうれん草	麦茶 チーズ	麦茶 五平もち
13 ・ 27 (金)	ごはん ・ 肉団子のケチャップ煮 れんこんマリネ かぶのみそ汁	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、オリーブ油、片栗粉	煮干だし汁、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調整豆乳	かぶ・葉、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、ごぼう、蓮根、人参、ひじき、干し椎茸、カットわかめ	牛乳 クラッカー	豆乳 ココアケーキ
14 ・ 28 (土)	塩焼きそば ・ わかめスープ オレンジ	焼きそばめん、ごま油	豚肉(小間切れ)	オレンジ、キャベツ、もやし、人参、カットわかめ	麦茶 菓子	
16 ・ 30 (月)	ごはん ・ 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草とツナのあえ物 舞茸のみそ汁	米、里芋、砂糖、油、ごま油	煮干だし汁、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお・昆布だし汁、油揚げ	ほうれん草、長ねぎ、人参、玉ねぎ、舞茸、大根、ホールコーン缶、干し椎茸	麦茶 せんべい	麦茶 ねぎとじゃこのチャーハン風
31 (火)	ケチャップライス ・ 鶏の唐揚げ ゆで野菜(人参とキャベツ) コーンクリームスープ	米、ホットケーキ粉、食パン 8枚切り、無塩バター、油、片栗粉、マヨドレ	鶏もも肉、牛乳、調整豆乳	玉ねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、人参、キャベツ、ホールコーン缶、生姜、にんにく、焼きのり	麦茶 クラッカー	豆乳 カボチャスコーン

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍎 今月のくだものは「なし・柿・りんご」を予定しています 🍎



給食だより

☆ 給食室 さわのい ☆

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。これから寒い冬が来るのに備えて、体に栄養を蓄えようと食欲が増してきます。旬の食材には栄養も豊富です。秋の美味しい食べ物をたくさん食べて元気に過ごしていきましょう。

10月31日は☆ハロウィン☆

保育園ではイベント食を予定しています！お楽しみに♪



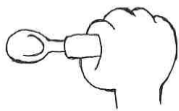
スプーン、正しく持てるかな？



保育園では麺類やケーキなど以外はスプーンを使用しています。

園の子どもたちも「いただきます」「ごちそうさま」や食具の持ち方が上手になってきました☆これからスプーン使う練習をしていくお友だちもいるので、改めて振り返ってみましょう。

①上から握る、手の平握り（1歳頃）



②下から握る、指握り（2歳頃）



反対の手をお皿に添えることを一緒に教えると効果的です！

③えんぴつ握り（2歳後半頃）



指先の動きの分化や力が必要になります。手首の回転が上手になると、次第にスプーンの柄の下を持つようになります。

★月齢はあくまで目安です！！

個人差もありますので、月齢・年齢にこだわらず、全体の発達をみるのが大切です。“食べるのが楽しい” “スプーンで食べたい！”という気持ち大切にしていきたいですね♪

<9月のクッキングの様子>



つくし組さんは、人参に触れました☆

どんぐり組



↑きのこをさいています☆

←もやしをボキボキ折ってます。

ちゅうりっぷ組



9/28
大根の種を
蒔きました！！

