

10月

さつまいの美味しい季節になりました♪3歳、4歳、5歳の子どもたちは、芋掘り体験を予定しています!!子どもたちは、芋掘りを心待ちにしているようなので、土に触れたり、つるを引っ張ったり、普段できない体験を楽しんでもらいたいです。また、10月は十五夜や山登りなど行事が盛りだくさんです!!行事を体験することで、子どもたちの成長を感じられることも多いと思います♪しっかり行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のリズムを整えましょう!!

令和7年10月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	水	発芽玄米ごはん	ほうれん草とベーコンのキッシュ きゃべつのみそサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	バイクドポテト スキムミルク
2	木	きのこのハヤシライス(発芽玄米)	ポテトサラダ 中華スープ 果物(オレンジ)	お菓子	ヨーグルト和え
3	金	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き ほうれん草ごま和え さつまいのみそ汁 果物(柿)	スキムミルク	シュガートースト 牛乳
4	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のコロコロ煮 塩昆布ときゅうりの浅漬け きのこのみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	焼き芋 スキムミルク
6	月	発芽玄米ごはん	お月見つくねバーグ 春雨の酢の物 さつまいのみそ汁 果物(りんご) 《お月見行事食》	みかん缶	お月見ミルクプリン
7	火	発芽玄米ごはん	白身魚フライ 卵サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳
8	水	炒り玄米ごはん	きのこ豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
9	木	発芽玄米ごはん	チキンチャップ もやしとにらの和え物 切干大根のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	サーターアランダギー 牛乳
10	金	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ 磯辺ポテト きのこのみそ汁 果物(柿)	牛乳	ホットビスケット スキムミルク
11	土	発芽玄米ごはん	鮭の照り焼き きゃべつのなめ苺和え かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ 牛乳
14	火	発芽玄米ごはん	がんもどき きゅうりとわかめの酢の物 さつまいのみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	スイートポテト 牛乳
15	水	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ひじきと豆の煮物 すり身のみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	黒ゴマきな粉パウンドケーキ 牛乳
16	木	おにぎり(発芽玄米)	太麺うどん 塩昆布ときゅうりの浅漬け 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	豆乳葛もち風 スキムミルク
17	金	さつまいおこわ(5分づき米)	もみじ焼き 秋野菜の白和え 《お誕生会行事食》 えのきと鶏挽肉のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	米粉のバナナスコーン 牛乳
18	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ 変わりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	チーズマドレーヌ スキムミルク
20	月	発芽玄米ごはん	鶏の照り焼き 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
21	火	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ スパサ 大根のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	りんごケーキ スキムミルク
22	水	発芽玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 竹輪入りさっぱりサラダ きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳
23	木	根菜カレー(発芽玄米)	豆腐サラダ えのきとわかめのスープ 果物(りんご)	ロールパン	大学芋 牛乳
24	金	炒り玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 きゅうりのポリポリ さつまいのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ゴロゴロみかんミルク
25	土	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 里芋のみそ汁 果物(柿)	パン缶	フレンチトースト スキムミルク
27	月	発芽玄米ごはん	とり天 鉄分たっぷりツナサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ココアクッキー スキムミルク
28	火	ロールパン	鶏肉と白菜の米粉シチュー ひじきと水菜のサラダ 果物(バナナ)	食べるいりこ	きなこ団子 牛乳
29	水	炒り玄米ごはん	みそ松焼き 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	ホットケーキ スキムミルク
30	木	発芽玄米ごはん	魚の幽庵焼き 五目きんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物(柿)	バナナ	石垣もち
31	金	炒り玄米ごはん	すき焼き煮込み きゅうりの浅漬け かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	かぼちゃの焼きドーナツ 牛乳

おまたせ! 新米です

子どもたちと新米を炊いてみよう!!

米を炊くのは、もっともシンプルな調理方。それでいて、ごはんは食事の主役ともなるため、炊飯は家庭での親子クッキングにとってもおすすめです♪

- ① お米を洗ってみよう
- ② 水が白くなる点に着目してみよう
※お米のデンプンが溶けだしたものだ♪
- ③ 「シャカシャカ」「グルグル」と手のひらで研ぐ
お手本を見せましょう
- ④ 実際にお米に触って感触を知り、炊きあがったごはんを観察して、食べてみましょう
- ⑤ お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね♪



10月は「食品ロス削減月間」

食品ロスってなあに?

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のこと。日本では、年間464万トン(2023年度)、その内233万トンは家庭系食品ロス、231万トンは事業系食品ロスと発表されています。



世界には食べものが足りなくて困っている人がいるのに、たくさんのおもてなしが捨てられているよ。

食品ロスをへらすために...

- ポイント1 残さず食べきりましょう
- ポイント2 使い切れる分だけ買いましょう
- ポイント3 冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう

食べものや作ってくれた人に感謝をして最後までおいしく食べよう!

ちよつと苦手な食べものも、まずは一口食べてみよう!