令和2年度

あらやこども園　食事だより

	行　事	未満児午前の間食・主食		献　　立	午 後 の 間 食	延長児間食
1（木）	衣替え	牛乳 梨	しらす ごはん	鶏の竜田揚げ　ちくわサラダ コーンかきたまスープ	ジョア　お月見クッキー*	クッキー
2（金）	交通安全教室 10:00～ 午睡布団持ち帰り	お茶 ウエハース	ごはん	手作りさつま揚げ　味噌汁(わかめ) ひじきと野菜のカラフル炒め	牛乳　せんべい 小魚(以上児)	ゼリー
3（土）		お茶 せんべい	パン	和風スパゲティ　ヨーグルト　小魚		
4（日）						
5（月）		お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大豆の磯煮　さつま芋と蓮根の甘辛炒め ブロッコリーの塩茹で	牛乳 かぼちゃのスティックパイ*	せんべい
6（火）	わくわくウェブこまつ (5歳児)	ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ　味噌汁(厚揚げ) じゃことトマトの甘酢和え	ミルクココア　クラッカー	ウエハース
7（水）		お茶 ウエハース	ごはん	味噌ラーメン　大麦チキンナゲット　トマト	牛乳　おからドーナツ*	ヨーグルト
8（木）		お茶 りんご	ごはん	魚の唐揚げあんかけ　大根サラダ 青菜スープ	牛乳　ツナサンド*	せんべい
9（金）	身体計測	牛乳 ボーロ	ごま ごはん	江戸っ子煮　トマトとわかめのサラダ　梨	いちごミルク お米のタルト	クッキー
10（土）		お茶 せんべい	パン	肉うどん　野菜ジュース　チーズ		
11（日）						
12（月）	視力検査(3歳以上児)	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉のケチャップ炒め　かきたまスープ 蓮根のゴマネーズ和え	牛乳 きなこフレンチトースト*	せんべい
13（火）		お茶 りんご	ごま ごはん	魚のかば焼き　糸きりわかめサラダ 味噌汁(じゃがいも)	ミルク さつまいもチップス*	ヨーグルト
14（水）	誕生会	牛乳 ウエハース	ごはん	ビビンバ丼　蒸しシューマイ　わかめスープ オレンジ	ルビーロマンゼリー クラッカー	ビスケット
15（木）	ぴよぴよランド(こども園)	アシドミルク ホットケーキ	ごはん	肉団子スープ　ブロッコリーと卵のサラダ トマト	バナナミルク　せんべい	クッキー
16（金）	秋の遠足(2～5歳児) 午睡布団持ち帰り	お茶 せんべい	ごはん	鶏の唐揚げ　ポテトサラダ　味噌汁	アシドミルク　ビスケット	せんべい
17（土）		お茶 ウエハース	パン	焼きそば　ジョア　小魚		
18（日）						
19（月）	食育の日	お茶 せんべい	ごはん	カレー肉じゃが　バンサンスー　バナナ	牛乳　にんじんケーキ*	ゼリー
20（火）		牛乳 柿	ごはん	ぎょうざ入りスープ　大麦入じゃがマヨ炒め トマト	ミルクココア　ビスケット	ウエハース
21（水）	避難訓練	お茶 ウエハース	ゆかり ごはん	豚肉の生姜焼き　さつまいもサラダ 味噌汁(なめこ)	牛乳　ハムチーズ蒸しパン*	せんべい
22（木）	就学時健診13:30～ (5歳児)	牛乳 りんご	ごはん	魚の味噌煮　ほうれん草の納豆和え けんちん汁	野菜ジュース　せんべい	ヨーグルト
23（金）		ジョア ビスケット	ごはん	ちりめん餃子　ブロッコリーサラダ はるさめスープ	みかんゼリー　クラッカー	せんべい
24（土）		お茶 せんべい	パン	クリームスパゲティ　野菜ジュース　小魚		
25（日）						
26（月）	副食費・保育料納入日	牛乳 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐　キャベツのしらす和え　柿	ミルク　ワッフル	ゼリー
27（火）		牛乳 チーズ	ごはん	根菜チキンカレー　和風サラダ　ゆで卵	牛乳　黒糖蒸しパン*	ウエハース
28（水）		お茶 ボーロ	わかめ ごはん	鶏肉のマーマレード煮　キャベツのソテー 味噌汁(さつまいも)	ミルクココア　クラッカー	ヨーグルト
29（木）	ぴよぴよランド(ポプラの家)	牛乳 バナナ	ごはん	魚のもみじ揚げ　スパサラダ　にら玉スープ	牛乳　みかんクレープ	せんべい
30（金）	午睡布団持ち帰り	お茶 せんべい	パン	南瓜とさつまいものポタージュ 鶏肉のごまがらめ　コーンサラダ	牛乳　おばけラスク*	クッキー
31（土）		お茶 ウエハース	パン	野菜ラーメン　ヨーグルト　小魚		

＊ 手作りおやつ

この色の日	は、スプーンを園で用意します。
14日(水)	3, 4, 5歳児の主食(ごはん)を園で用意します。
16日(金)	0～1歳児用の献立です。2～5歳児は秋の遠足ですので、ご家庭の手づくり弁当を食べます。

★お知らせ(3歳以上児)★

しそをかけても良い期間について、以前お知らせした通り6～9月までです。

そのため、今月より持参するご飯は　**白ご飯**　となります。よろしくお願いします。

秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちの食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけ…まつたけ！
今は菌床栽培により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。

きのこ

りんご

今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。
大きさや食感、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。

かき

酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎
園で栽培しているさつまいもが収穫できたら、昼食やおやつに取り入れていきます！

さつまいも

さんま

秋を代表する魚のひとつです。北海道から南下し、銚子沖に降りてきた頃が一番脂ののりが良く、おいしいとされています。今月の魚メニューにもさんまを取り入れています♪

新米のおいしい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよね♪
園では今月より、板津産こしひかりの新米を使っています。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。

ごはん食のメリット

◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいです。
◎和・洋・中のどんなおかずにも合い、相性が良いです。また、ごはん→おかず、ごはん→みそ汁というように交互に口に運んで味つけをしながら食べます。

感謝の気持ちを忘れずにしましょう

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。

お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子どもたちにも「一粒残さずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

中秋の名月

一年で最も美しいといわれる十五夜の月。
お月見は、秋の実りに感謝する行事でもあります。今年は10月1日です。
おやつには、満月とうさぎをかたどった、手作りクッキーを出す予定です♪