



# 10月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R4.9.30

暑さ残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。爽りの秋は、海の幸も山の幸も食材が豊富で、旬の食べ物がたくさん出回ります。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間を過ごすことができると思います。

## ふるさとの味！柿の葉寿司を味わいました！

### 【郷土料理を味わおう～以上児～】

9月の行事食の日の献立は、「柿の葉寿司」でした。子ども達に四季折々の郷土料理の美味しさを味わってもらいたい、という思いから、9月の行事食として給食に取り入れました。

### 【先人から伝わるごちそう】

柿の葉寿司は、お祭りや田植え、お盆の時期など、人が集う時におもてなしとして振る舞われる石川県加賀地方の郷土料理です。田んぼで稲刈りが行われる初秋に、その年の収穫を感謝する秋祭りの定番のごちそうです。

### 【手作りの味は…？～にじ組(5歳児)～】

自分で食べる柿の葉寿司を手作りしました。子ども達が、柿の葉の上にタラの塩干し、その上に酢飯のおにぎりをのせ、桜えび、ごまのトッピングをしました。その後、寿司枠(押し箱)に並べ、重石でしばらく押し、昼食の時間に食べました。柿の葉寿司の作り方は、シンプルなものですが、子ども達も楽しんで挑戦していたようです。味の感想を尋ねると、「世界で一番おいしかった！」と大感激の様子でした。ふるさとの味を存分に味わいました。



## 食欲の秋、到来です！～りす(1歳児)・ひよこ(0歳児)組～

### 【食欲全開！たくさん食べて大きくなあれ】

入園・進級から約半年が経ち、子どもたちの成長を感じます。近頃では、りす(1歳児)・ひよこ(0歳児)組の子どもたちは食欲全開！の様子で嬉しい限りです。「いただきます」の食事のあいさつをしたり、「もっとちょうだい！」と身振り手振りでアピールしたりする姿が可愛らしいです。

### 【食べたい！という食への意欲】

離乳食を食べている子、離乳食を完了し、幼児食を食べている子がいます。子ども達の状態に合った食事を行っています。手指の発達に大切な「手づかみ食べ」やスプーンを使っての食事を行っています。毎日べろりと完食！の子ども達です。子ども達の姿を見て、今日もおいしい給食をつくろう！という気持ちになります。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	土	お茶 せんべい	焼きそば 紫芋チップス(以) チーズ(未)	お茶 ビスケット	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
3	月	ごはん 牛乳 オレンジ	モザンビーク風カレーライス ドレッシングサラダ りんご ☆	牛乳 セサミクッキー ★	かぼちゃのそぼろ煮 レタス煮 味噌汁
4	火	ごはん 牛乳 チーズ	豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ トマト ☆	お茶 せんべい	しらす入り野菜煮 トマト煮 味噌汁
5	水	ジョア	運動会頑張っってね！メニュー☆ 当日までのお楽しみ♪	牛乳 クラッカー	豆腐の野菜あん キャベツ煮 味噌汁
6	木	ごはん 牛乳 パナナ	豚肉のしょうが焼き じゃことトマトの甘酢和え さつま芋の味噌汁 ☆	牛乳 豆乳ウエハース	さつま芋とツナの旨煮 きゅうり煮 味噌汁
7	金	ごはん お茶 せんべい	カレー肉じゃが 大根サラダ 梨 ☆	ミルクココア バームクーヘン	肉じゃが 大根の煮物 味噌汁
8	土	お茶 ウエハース	チキンライス 春雨スープ	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁
11	火	ゆかりごはん お茶 ポーロ	魚の竜田揚げ 糸きりわかめサラダ 豚汁 ☆	牛乳 じゃがバター ★	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁
12	水	ごはん ヨーグルト	マーボー丼 ほうれん草のナムル パナナ ☆	ミルク ビスケット	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 味噌汁
13	木	ごはん 牛乳 りんご	鶏のから揚げ 切干大根のゴマネーズ和え 白菜の味噌汁 ☆	牛乳 ひじきおにぎり ★	ツナと白菜の煮物 きゅうり煮 味噌汁
14	金	ごはん 牛乳 オレンジ	かぼちゃのシチュー ブロッコリーと卵のサラダ トマト ☆	ミルク ドーナツ	かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
15	土	お茶 ビスケット	炊き込みご飯 豆腐とわかめのすまし汁	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
17	月	ごはん 牛乳 柿	チキンポトフ 小松トマトの梅スパサラダ りんご ☆	牛乳 ミシュケ ★	ツナと白菜の煮物 トマト煮 味噌汁
18	火	ごはん 牛乳 パナナ	きょうざ入りスープ オレンジ 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ☆	りんごゼリー 紫芋チップス(以)	芋のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
19	水	ごまごはん ヨーグルト	魚の塩焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃの味噌汁にじ・つき(5・4歳児)組小遠足 ☆	ジョア せんべい	魚の野菜あん ほうれん草煮 味噌汁
20	木	ごはん お茶 チーズ	岩石揚げ ちりじゃこサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ☆	牛乳 肉まん ★	しらすとさつま芋の旨煮 レタス煮 味噌汁
21	金	ごはん お茶 せんべい	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ わかめスープ ☆	牛乳 マカロニきな粉 ★	豆腐の野菜あん キャベツ煮 味噌汁
22	土	お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン りんごゼリー	お茶 せんべい	かぼちゃの甘煮 野菜煮 味噌汁
24	月	わかめごはん お茶 ポーロ	鶏肉のマーマレード煮 さつま芋サラダ コーンかきたまスープ ☆	牛乳 チーズ蒸しパン ★	さつま芋ツナの旨煮 レタス煮 味噌汁
25	火	五目ごはん お茶 せんべい	五目ごはん 魚のカレー揚げ ブロッコリーのごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 ☆	ヨーグルト ウエハース(以)	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
26	水	ごはん 牛乳 オレンジ	チキンカツ ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 ☆	ミルクココア ビスケット	豆腐の野菜あんかけ きゅうり煮 味噌汁
27	木	ごはん 牛乳 パナナ	ポークビーンズ マカロニサラダ(ゆで卵入り) 柿 ☆	牛乳 大学芋 ★	じゃが芋のそぼろ煮 野菜煮 味噌汁
28	金	ごはん お茶 ウエハース	手作りさつま揚げ ハンプキンサラダ キャベツの味噌汁 ☆	牛乳 フレンチトースト ★	しらす入り野菜あん かぼちゃの旨煮 味噌汁
29	土	ジョア	パン ヨーグルト 牛乳	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
31	月	ごはん 牛乳 りんご	筑前煮 パンサンスー トマト ☆	牛乳 かぼちゃのホットケーキ ★	煮奴 きゅうり煮 味噌汁

5日(水)…運動会頑張っってね！メニュー 25日(火)…ごちそうの日 🎃…テーマ(ハロウィン)食材メニューの日 ★…手作りおやつの日

## 🎃 10月の給食のお楽しみ 🎃

### ★お楽しみ その①★ 「運動会頑張っってね！メニュー」 ～にじ組編～

10月7日は、にじ組(5歳児)運動会です。「がんばってね！」の応援の気持ちをこめて、10月5日の昼食に、お楽しみメニュー計画中です！メニューは当日まで内緒ですが…ヒントは「忍者の巻き物」です！お楽しみに🍁

### ★お楽しみ その②★ 今月の保育テーマは「ハロウィン」！

10月の保育テーマ「ハロウィン」にちなんで、「かぼちゃ」をテーマ食材として献立に取り入れています。10月31日(ハロウィン)の午後のおやつは「かぼちゃのホットケーキ」を味わいたいと思います。





# 10月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R4.9.30

暑さ残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。爽りの秋は、海の幸も山の幸も食材が豊富で、旬の食べ物がたくさん出回ります。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間を過ごすことができると思います。

## ふるさとの味！柿の葉寿司を味わいました！

### 【郷土料理を味わおう～以上児～】

9月の行事食の日の献立は、「柿の葉寿司」でした。子ども達に四季折々の郷土料理の美味しさを味わってもらいたい、という思いから、9月の行事食として給食に取り入れました。

### 【先人から伝わるごちそう】

柿の葉寿司は、お祭りや田植え、お盆の時期など、人が集う時におもてなしとして振る舞われる石川県加賀地方の郷土料理です。田んぼで稲刈りが行われる初秋に、その年の収穫を感謝する秋祭りの定番のごちそうです。

### 【手作りの味は…？～にじ組(5歳児)～】

自分で食べる柿の葉寿司を手作りしました。子ども達が、柿の葉の上にタラの塩干し、その上に酢飯のおにぎりをのせ、桜えび、ごまのトッピングをしました。その後、寿司枠(押し箱)に並べ、重石でしばらく押し、昼食の時間に食べました。柿の葉寿司の作り方は、シンプルなものです。こども達も楽しんで挑戦していたようです。味の感想を尋ねると、「世界で一番おいしかった！」と大感激の様子でした。ふるさとの味を存分に味わいました。



## 食欲の秋、到来です！～りす(1歳児)・ひよこ(0歳児)組～

### 【食欲全開！たくさん食べて大きくなあれ】

入園・進級から約半年が経ち、子どもたちの成長を感じます。近頃では、りす(1歳児)・ひよこ(0歳児)組の子どもたちは食欲全開！の様子で嬉しい限りです。「いただきます」の食事のあいさつをしたり、「もっとちょうだい！」と身振り手振りでアピールしたりする姿が可愛らしいです。

### 【食べたい！という食への意欲】

離乳食を食べている子、離乳食を完了し、幼児食を食べている子がいます。子ども達の状態に合った食事を行っています。手指の発達に大切な「手づかみ食べ」やスプーンを使っての食事を行っています。毎日べろりと完食！の子も達です。子ども達の姿を見て、今日もおいしい給食をつくろう！という気持ちになります。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	土	お茶 せんべい	焼きそば 紫芋チップス(以) チーズ(未)	お茶 ビスケット	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
3	月	ごはん 牛乳 オレンジ	モザンビーク風カレーライス ドレッシングサラダ りんご ☆	牛乳 セサミクッキー ★	かぼちゃのそぼろ煮 レタス煮 味噌汁
4	火	ごはん 牛乳 チーズ	豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ トマト ☆	お茶 せんべい	しらす入り野菜煮 トマト煮 味噌汁
5	水	ジョア	運動会頑張っってね！メニュー☆ 当日までのお楽しみ♪	牛乳 クラッカー	豆腐の野菜あん キャベツ煮 味噌汁
6	木	ごはん 牛乳 パナナ	豚肉のしょうが焼き じゃことトマトの甘酢和え さつま芋の味噌汁 ☆	牛乳 豆乳ウエハース	さつま芋とツナの旨煮 きゅうり煮 味噌汁
7	金	ごはん お茶 せんべい	カレー肉じゃが 大根サラダ 梨 ☆	ミルクココア バームクーヘン	肉じゃが 大根の煮物 味噌汁
8	土	お茶 ウエハース	チキンライス 春雨スープ	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁
11	火	ゆかりごはん お茶 ポーロ	魚の竜田揚げ 糸きりわかめサラダ 豚汁 ☆	牛乳 じゃがバター ★	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁
12	水	ごはん ヨーグルト	マーボー丼 ほうれん草のナムル パナナ ☆	ミルク ビスケット	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 味噌汁
13	木	ごはん 牛乳 りんご	鶏のから揚げ 切干大根のゴマネーズ和え 白菜の味噌汁 ☆	牛乳 ひじきおにぎり ★	ツナと白菜の煮物 きゅうり煮 味噌汁
14	金	ごはん 牛乳 オレンジ	かぼちゃのシチュー ブロッコリーと卵のサラダ トマト ☆	ミルク ドーナツ	かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
15	土	お茶 ビスケット	炊き込みご飯 豆腐とわかめのすまし汁	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
17	月	ごはん 牛乳 柿	チキンポトフ 小松トマトの梅スパサラダ りんご ☆	牛乳 ミシュケ ★	ツナと白菜の煮物 トマト煮 味噌汁
18	火	ごはん 牛乳 パナナ	きょうざ入りスープ オレンジ 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ☆	りんごゼリー 紫芋チップス(以)	芋のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
19	水	ごまごはん ヨーグルト	魚の塩焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃの味噌汁にじ・つき(5・4歳児)組小遠足 ☆	ジョア せんべい	魚の野菜あん ほうれん草煮 味噌汁
20	木	ごはん お茶 チーズ	岩石揚げ ちりじゃこサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ☆	牛乳 肉まん ★	しらすとさつま芋の旨煮 レタス煮 味噌汁
21	金	ごはん お茶 せんべい	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ わかめスープ ☆	牛乳 マカロニきな粉 ★	豆腐の野菜あん キャベツ煮 味噌汁
22	土	お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン りんごゼリー	お茶 せんべい	かぼちゃの甘煮 野菜煮 味噌汁
24	月	わかめごはん お茶 ポーロ	鶏肉のマーマレード煮 さつま芋サラダ コーンかきたまスープ ☆	牛乳 チーズ蒸しパン ★	さつま芋ツナの旨煮 レタス煮 味噌汁
25	火	五目ごはん お茶 せんべい	五目ごはん 魚のカレー揚げ ブロッコリーのごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 ☆	ヨーグルト ウエハース(以)	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
26	水	ごはん 牛乳 オレンジ	チキンカツ ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 ☆	ミルクココア ビスケット	豆腐の野菜あんかけ きゅうり煮 味噌汁
27	木	ごはん 牛乳 パナナ	ポークビーンズ マカロニサラダ(ゆで卵入り) 柿 ☆	牛乳 大学芋 ★	じゃが芋のそぼろ煮 野菜煮 味噌汁
28	金	ごはん お茶 ウエハース	手作りさつま揚げ ハンプキンサラダ キャベツの味噌汁 ☆	牛乳 フレンチトースト ★	しらす入り野菜あん かぼちゃの旨煮 味噌汁
29	土	ジョア	パン ヨーグルト 牛乳	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
31	月	ごはん 牛乳 りんご	筑前煮 パンサンスー トマト ☆	牛乳 かぼちゃのホットケーキ ★	煮奴 きゅうり煮 味噌汁

5日(水)…運動会頑張っってね！メニュー 25日(火)…ごちそうの日 🎃…テーマ(ハロウィン)食材メニューの日 ★…手作りおやつの日

## 🎃 10月の給食のお楽しみ 🎃

### ★お楽しみ その①★ 「運動会頑張っってね！メニュー」 ～にじ組編～

10月7日は、にじ組(5歳児)運動会です。「がんばってね！」の応援の気持ちをこめて、10月5日の昼食に、お楽しみメニュー計画中です！メニューは当日まで内緒ですが…ヒントは「忍者の巻き物」です！お楽しみに🍁

### ★お楽しみ その②★ 今月の保育テーマは「ハロウィン」！

10月の保育テーマ「ハロウィン」にちなんで、「かぼちゃ」をテーマ食材として献立に取り入れています。10月31日(ハロウィン)の午後のおやつは「かぼちゃのホットケーキ」を味わいたいと思います。

