



10がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7年 平田保育所

今月の食育目標

食べ物の名前を知ろう

食べ物の働きを知ろう (ぞう・ぱんだ組)

朝夕が、少しずつ過ごしやすくなり、収穫の秋が訪れようとしていますね。今月は、旬の食材を子どもたちに見せたり、実際に触らせたりしながら食べ物の名前を伝えます。

ぱんだ組とぞう組には、『食べ物それぞれの働きによって赤・黄・緑の3つの食品のグループに分かれること』『3つの食品を食べることで、バランスの良い献立になること』を知らせます。そして、絵本やポスターを使ってバランス良く食べることの大切さを伝えたいと思います。

水	木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) ぱりぱりせんべい お茶 五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ じゃが芋のみそ汁 さばのそぼろごはん 牛乳	2 黒糖ビスケット お茶 ごはん／ぶどう 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のおかか和え 大根のから揚げ まいたけのみそ汁 スイートポテト 牛乳	3 煮豆 お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ チキンライス 牛乳
6 お月見献立 いちごヨーグルト お茶 ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 麩のみそ汁 みたらし団子 牛乳	7 きな粉南瓜 お茶 ごはん ポークビーンズ もやしのごま酢和え 煮昆布 春雨スープ／りんご 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	8 ぱんだのびのび りすすくすくの日 もちもちおから お茶 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー 切干大根のみそ汁 さつま芋ごはん 牛乳
13 スポーツの日 いちごヨーグルト お茶 ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 麩のみそ汁 みたらし団子 牛乳	14 きな粉マカロニ お茶 ごはん 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 梅昆布おにぎり 牛乳	9 誕生会 豆乳スープ お茶 ガパオライス風 フレンチサラダ ベイクドポテト 野菜スープ シャインマスカット 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
20 ふかし芋 お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のコーン和え 鶏団子の塩麹スープ のりおにぎり かりかりいりこ／牛乳	15 遠足・弁当の日 豆花クッキー お茶 ごはん 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 梅昆布おにぎり 牛乳	10 りんご お茶 ごはん 元気レバー ごぼうサラダ 焼き南瓜 なめこ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
27 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツの和え物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 しそおにぎり 牛乳	16 麩のココアラスク お茶 ごはん 魚のタンドリー風 ブロッコリーの磯香和え ピクルス 厚揚げのみそ汁／梨 栗ごはん 牛乳	17 人参プリッツ お茶 ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳
28 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鮭ときのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 南瓜と金時豆のサラダ あさりのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	22 Hiガッキー お茶 ごはん 焼き鮭 小松菜の和え物 豚汁 みかん わかめおにぎり 牛乳	24 煮昆布 お茶 ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーのごま和え きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁／梨 お焼きごはん 牛乳
29 かりかりいりこ お茶 ごはん 回鍋肉 きくらげともやしのナムル れんこんの梅マヨ和え はんぺん汁／梨 カレーピラフ 牛乳	23 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳	31 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 みそスコーン お茶 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト ぜんざい お茶
30 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のかば焼き風 和風サラダ 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 切干大根おにぎり 牛乳	31 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 みそスコーン お茶 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト ぜんざい お茶	

三色食品群(赤・黄・緑)の働きを知ろう

食べ物は、食材の色ではなく、栄養素の働きによって「赤」「黄」「緑」の3つの色に分けることができます。

この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整っていきます。ご家庭での食事作りの時にも、右の表を参考にしてくださいね。



赤 丈夫な体をつくります



肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など

黄 熱や力のもとになります



ごはん・パン・麺類・芋類・砂糖・油など

緑 体を病気から守ります



野菜・きのこ・果物など

食事のマナーを身につけよう!

調理担当者が給食の前に箸についての紙芝居を読んだり、大きなフォークを使って持ち方を伝えたりしました。給食の時間になると子どもたちは、「見て見て!ぶどうがつまめたよ」「ごはんが食べたい」「おはよう!」など、「やってみよう!」と一生懸命に箸やフォークの正しい持ち方を覚えようとしていましたよ。



フォークは下から握るよ

上手に持てた!

やってきたおはしマンの紙芝居を読みました。



南瓜の冷製スープ (ぞう組)

今年は、ぞう組さんが大福さんの畑で植えた南瓜がたくさん収穫できました。焼き南瓜や汁に入れて給食で美味しくいただきました。その南瓜を使って、ぞう組は冷製スープを作りました。南瓜・玉ねぎを切ったり、みんなでかき混ぜたりして南瓜の甘みのあるとても美味しいスープが出来ました。

