

令和7 10月



少しずつですが、暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増す
さわやかな実りの季節になりました。

秋にとれる魚には脂がたっぷりのってい体をあたため、芋類は体の
エネルギー源となります。

食材のいっぱい入った豚汁やけんちん汁・ポトフ等、夕食に多めに作って
翌朝の朝ご飯におすそわけ。

さあ！元気いっぱいの朝のスタートです。

【絵本を通じて食育を】

読書の秋・子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに
食への関心を高めます。「食」は生きることの基本です。

絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中
に深く「食」が刻まれていくことでしょう。

絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事の
マナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

今月の紹介メニュー

《豚肉と春雨の炒め煮》(4人分)

・豚肉	120g	・砂糖	12g
・玉ねぎ	100g	・醤油	15g
・赤ピーマン	40g	・酒	15g
・にら	20g	・水	適量
・干し椎茸	2個	・片栗粉	少々
・春雨	60g	・ごま油	
・生姜 (みじん)	少々		

①豚肉・生姜・玉ねぎ・ピーマン・干し椎茸を
炒め、調味料を入れて煮る。味を調えて
湯がいた春雨を入れる。

そのままでもおいしいのですが、
子ども達は、ご飯にかけた〈丼〉が大好きです。



日	曜	副食	おやつ	未満時 追加分	離乳食
6 20	月	昆布煮 香味付け かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 せんべい	おかゆ 煮りんご ささみの根菜類煮 野菜スープ
7 21	火	魚の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 梨 ピスケット	飲むヨーグルト	おかゆ 魚の野菜あんかけ 野菜スープ
8 22	水	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 コーンフレーク	パン粥 ささみの煮物 野菜スープ煮りんご
9 23	木	揚げ魚と芋のベジタブル絡め 添)トマト ブロッコリー かきたま汁	牛乳 クッキー	牛乳 ビスコ	お粥 魚と野菜の煮物 野菜スープ
10 24	金	鶏のみぞ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 バナナ	おかゆ ささみ野菜あんかけ スープ バナナ
25	土	きつねうどん きゃべつときゅうりの塩昆布和え	牛乳 ミニパン	牛乳 卵boro	くたくたうどん ささ身と野菜の煮物 煮りんご
15 27	月	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麸のすまし汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 せんべい	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ スープ バナナ
14 28	火	魚の照り焼き ごぼうサラダ きゃべつのみぞ汁	牛乳 りんご せんべい	飲むヨーグルト	おかゆ 煮魚 根菜類煮 野菜スープ
1 29	水	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 黒糖ドーナツ	牛乳 コーンフレーク	野菜おじや 煮魚 煮りんご 野菜スープ
2 16	木	大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすと玉ねぎのみぞ汁	お茶 アップルケーキ	牛乳 卵boro	おかゆ 煮りんご ささ身と野菜の煮物 野菜スープ
3 30	金 木	ハンバーグ 添)きゃべつ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 豆乳もち	牛乳 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ煮りんご
4 18	土	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみぞ汁	牛乳 ミニパン	牛乳 ピスケット	野菜おじや ささ身の根菜類煮 野菜スープ