

令和6年度 10月 食事だより 波子保育所



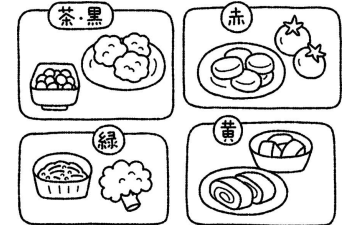
～調理室より～

お弁当作りのコツ

運動会が終わると楽しい遠足です。自然のなかで体を動かした後に食べるお弁当は格別です。子どもにとってお弁当はお楽しみの時間です。おかずは食べやすい形で食べ慣れた物を通常の食事より量を少し減らして詰めましょう。子どもが残さず全部食べられる工夫をすることが大切です。

おかずは彩りよく

お弁当のおかずは茶色や黒の濃い色ばかりでなく、緑・赤・黄が入ると色鮮やかになり、子どもの食欲を促します。



保育所で人気のメニューを挙げてみました。

気になるメニューはレシピを展示します。お知らせ下さい。

茶色・黒…唐揚げ、じゃが芋のてりやき、うずら豆の甘煮
 緑…ブロッコリーのごまみそかけ、たたき胡瓜
 赤…魚のオーロラソース和え、トマトときゅうりのサラダ
 黄…かぼちゃのチーズ焼き、コーンと枝豆のサラダ
 さつま芋のレモン煮、さつま芋のバター焼き



目の愛護デー（10月10日）

今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。目にいい豚肉、鮭、大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。

ハロウィン（10月31日）

ハロウィンはヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎え悪霊を払う、日本でいうお盆のような行事です。

	月	火	水	木	金	土
おかず		1/ 魚のマヨネーズ焼き こぎつねサラダ 相性汁 果物	2/ タンドリーチキン 揚げびたし 野菜の納豆和え 果物	3/ おからナゲット ひじきの炒め煮 ブロッコリーのツナ和え 果物	4/ 味噌肉じゃが 豆菜サラダ いりこの佃煮 果物	5/ ビーフカレー炒め 果物
未満児		牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ		麩のラスク	ごま味噌団子	のりトースト	焼きおにぎり	
おかず	7/ 鶏だし白菜うどん まめみそ たたき胡瓜 果物	8/ 豆腐と鶏肉のケチャップ煮 サクサク甘辛ごぼう レタスの味噌ドレッシングサラダ 果物	9/ 魚のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 果物	10/ 厚揚げと春雨の煮物 小松菜のしらす和え さつま芋のレモン煮 果物	11/ れんこんハンバーグ にらじゃが しょうゆフレンチ 果物	12/ 運動会
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	鮭おにぎり	フルーツサンド	お好みマカロニ	手巻きずし	りんごのカップケーキ	
おかず	14/ スポーツの日 	15/ みそスパゲティ ポパイサラダ 高野豆腐の甘煮 果物	16/ 小遠足 	17/ 唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え 果物	18/ 焼きししゃも ソースきんぴら 里芋のシチュー 果物	19/ お好み焼き 果物
未満児		牛乳・味噌汁		牛乳・味噌汁	牛乳・トマト	
おやつ		カレーサバそぼろおにぎり	メロンパン	きな粉団子	炊き込み葱ご飯	
おかず	21/ 誕生日会 味噌ラーメン ポイルウインナー コロコロ納豆和え・トマト 果物	22/ ミルクおから 小松菜のごま和え 里芋サラダ 果物	23/ 魚の蒲焼風 キャベツとりんごの甘酢和え 豚汁 果物	24/ 豚肉のスタミナ炒め そうめんサラダ うずら豆の甘煮 果物	25/ きんぴら風煮物 かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのごま酢和え 果物	26/ 味噌そうめん 果物
未満児	ヨーグルト・わかめご飯	牛乳・味噌汁	牛乳・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	ポップコーン	豆腐ドーナツ	のりおにぎり	りんご寒天	さつまいもご飯	
おかず	28/ 明太子スパゲティ 大豆のうめーサラダ 小松菜の浅漬け 果物	29/ 春巻き 刻み昆布と大豆の煮物 かみかみ和え 果物	30/ 揚げ魚のみぞれ煮 じゃが芋の味噌汁 ごぼうサラダ 果物	31/ パンプキンキーマカレー 付け合わせ キャベツの味噌ドレッシングサラダ 果物		
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	牛乳・トマト		
おやつ	ピピンバご飯	さつま芋トースト	フルーツヨーグルト	ココアカップケーキ		

旬の食べ物……きのこ類、さつまいも、ごぼう、にら
 かき、りんご、さんま、さば

