



かき氷

9月の誕生会のおやつにかき氷を食べました。冷たくておいしかったね〜♪



曜日	月	火	水	木	金	土
主食・飲物 汁 主菜 副菜	2 5分づきごはん・番茶 えりんぎのすまし汁 魚のごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物	3 5分づきごはん・番茶 切干大根のみそ汁 鶏肉のくわ焼き 納豆和え	4 5分づきごはん・番茶 さつまいのみそ汁 魚の梅焼き 切干大根の煮物	5 5分づきごはん・番茶 たまねぎのみそ汁 厚揚げ甘辛煮 もやしのごま酢和え	6 5分づきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 魚の甘酢だれ 白和え	7 そぼろ丼・番茶 豆腐のみそ汁 野菜炒め
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ	そぼろおむすび 煮干しせんべい	きなこういろ	たきこみおむすび	焼きじゃが 田作り	のりおむすび	梅こぶおむすび
主食・飲物 汁 主菜 副菜	9 スポーツの日	10 5分づきごはん・番茶 えのきのみそ汁 肉じゃが りっちゃんの元気さらだ	11 5分づきごはん・番茶 寄せ鍋風汁 魚の西京焼き わかめの酢の物	12 納豆ごはん・番茶 わかめのみそ汁 秋野菜のかき揚げ きゃべつ昆布和え	13 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 厚焼き卵 ほうれんそうのごま和え	14 きのご丼・番茶 じゃがいものみそ汁 きゃべつの酢の物
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、つくし組)		ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	ころころおむすび
午後のおやつ		茶むすび	梅こぶおむすび	ばくだんおむすび	いなりおむすび	きなこおむすび 田作り
主食・飲物 汁 主菜 副菜	16 5分づきごはん・番茶 えりんぎのすまし汁 魚のごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物	17 5分づきごはん・番茶 切干大根のみそ汁 鶏肉のくわ焼き 納豆和え	18 さんまの混ぜごはん ・番茶 さつまいのみそ汁 豆腐のつくねあんかけ わかめの酢の物	19 5分づきごはん・番茶 けんちん汁 魚の梅焼き 野菜の磯香和え	20 5分づきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 もやしのごま酢和え	21 そぼろ丼・番茶 豆腐のみそ汁 野菜炒め
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ	そぼろおむすび 煮干しせんべい	きなこういろ	たきこみおむすび 煮干しせんべい	焼きじゃが 田作り	のりおむすび	梅じゃこおむすび
主食・飲物 汁 主菜 副菜	23 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚の照り焼き キャベツの酢の物	24 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 豆腐のみそ煮 じゃこ入り白菜酢の物	25 納豆ごはん・番茶 寄せ鍋風汁 魚の西京焼き きゃべつの昆布和え	26 お弁当の日	27 5分づきごはん・番茶 なめこの味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え	28 牛丼・番茶 じゃがいものみそ汁 きゃべつの酢の物
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	ころころおむすび
午後のおやつ	寿司おむすび	焼きいも	梅じゃこおむすび	ばくだんおむすび	ころころおむすび 果物	きなこおむすび 田作り
主食・飲物 汁 主菜 副菜	30 5分づきごはん・番茶 えのきのみそ汁 肉じゃが りっちゃんの元気さらだ	31 5分づきごはん・番茶 切干大根のみそ汁 鶏肉のくわ焼き 青菜の納豆和え				
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、つくし組)	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび				
午後のおやつ	そぼろおむすび	かぼちゃ蒸しまんじゅう				

だしをとった煮干しは、頭とはらわたを取り焼いて、ふりかけや煮干しせんべいにして食べています！煮干しせんべいはおやつに出しています(^^)!

食欲の秋

多くの食材が旬を迎える秋は、いつもより食欲が増すという考えから、食欲の秋と呼ばれるようになりました！

10月においしい食べ物
～さつまいも～

秋の味覚の代表ともいえるさつまいもは、ホクホクと甘く、料理に使ったり、焼きいもやおやつにしたりと大活躍します。さつまいもにたくさん含まれている食物繊維は、お腹の中をきれいに掃除してくれる役割があり、便秘の解消にもつながります。

掘りたてのさつまいもは甘味が少ないため、風通しが良い場所で1週間ほどおいてから食べるといいですよ。

ごはんは7分づきごはんを出していましたが、
5分づきごはんに変更します。
園に精米機があるので使う都度精米しています。

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、平成25年度より、学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実地しています。その取り組みの一つとして、保小中連携献立があります。

今月の保小中連携献立は、10日、30日に**りっちゃんの元気さらだ**、18日に**さんまの混ぜごはん**です！



～真砂の野菜～
かぼちゃ、なす、ピーマン
たまねぎ、じゃがいも
ねぎ、はすいもが届きました！