

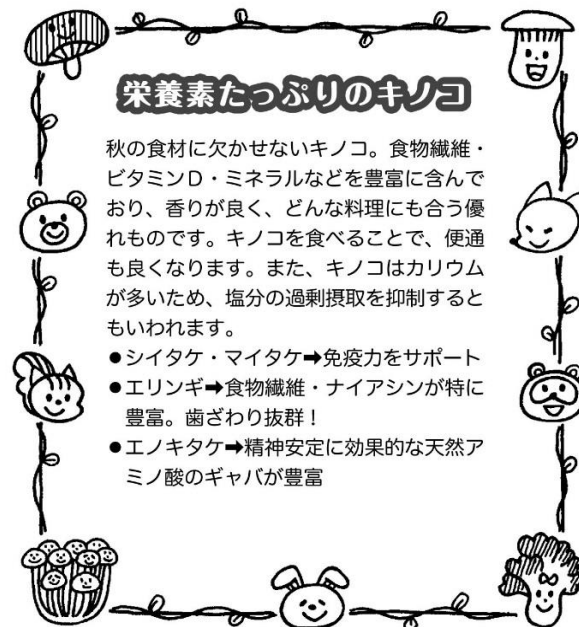


# 10月の行事と献立表 認定こども園郷原保育所



曜	行事予定	幼 児				乳 児					
		主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー	
1	火	ごはん	ぎゅうにくのみそいため・れたす・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう ちーずとーすと	568	牛乳	ご飯	牛肉のみそ炒め・レタス・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・チーズトースト	488	
2	水	ごはん	さかなのこーんまよねーずやき・にんじんのぐらっせ すみそあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	604	牛乳	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き・人参のグラッセ・酢みそ和え・果物・牛乳	お茶・ソフール	522	
3	木	ごはん	ぼーくびーんず・なます・くだもの	ぎゅうにゅう かつづけーき	617	牛乳	ご飯	ポークビーンズ・生酢・果物	牛乳・カップケーキ	539	
4	金	交通安全指導	ごはん	しろみざかなのいそべあげ・ほいるきゃべつ・とんじる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	568	牛乳	ご飯	白身魚の磯辺揚げ・ポイルキャベツ・豚汁・果物	牛乳・おむすび	482
5	土	保護者学習会	ごはん	たにんに・じゃがいものそてー・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	571	牛乳	ご飯	他人煮・じゃが芋のソテー・果物	牛乳・チーズ・菓子	495
6	日										
7	月	英語教室(長・中) 稲刈り(長)	ごはん	ふわふわとうふなげつと・とまと・こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・かすてら	594	牛乳	ご飯	ふわふわ豆腐ナゲット・トマト・小松菜のおかか和え・果物	牛乳・カステラ	484
8	火	劇団杉の子	ごはん	あつやきたまご・ぶろっこりーのしおゆで・ちくぜんに・くだもの	ぎゅうにゅう・ちぢみ	576	牛乳	ご飯	厚焼き卵・ブロッコリーの塩茹で・筑前煮・果物	牛乳・チヂミ	490
9	水	秋の遠足	☆おやつにかわります☆				☆おやつにかわります☆				
10	木	避難訓練	ごはん	とりにくのまーまれーどやき・こふきいも ほうれんそうのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう じゃむさんど	660	牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き・粉ふき芋・ほうれん草のごま和え・果物	牛乳・ジャムサンド	581
11	金		ごはん	さんまのかばやき・れたす・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	626	牛乳	ご飯	さんまのかば焼き・レタス・みそ汁・果物	牛乳・おむすび	583
12	土		やきそば・そぼろに・くだもの		ぎゅうにゅう・かし	581	牛乳	ご飯	焼きそば・そぼろ煮・果物	牛乳・菓子	493
13	日										
14	月	スポーツの日									
15	火	発育測定	ごはん	ぎゅうにくのみそいため・れたす・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう ちーずとーすと	568	牛乳	ご飯	牛肉のみそ炒め・レタス・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・チーズトースト	488
16	水	サッカー教室(長・中)	ごはん	ぎせいどうふ・とまと・さんしょくあまに・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・おむすび	621	牛乳	ご飯	擬製豆腐・トマト・三食甘煮・果物・牛乳	ジョア・おむすび	542
17	木		ごはん	ぼーくびーんず・なます・くだもの	ぎゅうにゅう かつづけーき	617	牛乳	ご飯	ポークビーンズ・生酢・果物	牛乳・カップケーキ	539
18	金	誕生会	いもごはん・えびふらい・ぶろっこりーのしおゆで・わふうさらだ・くだもの		ぎゅうにゅう・かし	574	牛乳	芋ごはん・エビフライ・ブロッコリーの塩茹で・和風サラダ・果物		牛乳・菓子	520
19	土		ごはん	かれーうどん・こまつなのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	596	牛乳	ご飯	カレーうどん・小松菜のごま和え・果物	牛乳・菓子	508
20	日										
21	月	英語教室(長・中) 内科検診	ごはん	ふわふわとうふなげつと・とまと・こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう かすてら	594	牛乳	ご飯	ふわふわ豆腐ナゲット・トマト・小松菜のおかか和え・果物	牛乳・カステラ	484
22	火	ニコニコランド	ごはん	さかなのこーんまよねーずやき・にんじんのぐらっせ すみそあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	604	牛乳	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き・人参のグラッセ・酢みそ和え・果物・牛乳	お茶・ソフール	522
23	水		ごはん	あつやきたまご・ぶろっこりーのしおゆで・ちくぜんに・くだもの	ぎゅうにゅう おむすび	576	牛乳	ご飯	厚焼き卵・ブロッコリーの塩茹で・筑前煮・果物	牛乳・おむすび	490
24	木	いきいきサロン(長)	かれーらいす・わふうさらだ・くだもの		ぎゅうにゅう ふかしいも	591	牛乳	カレーライス・和風サラダ・果物		牛乳・蒸かし芋	507
25	金	クリーン活動(長)	ごはん	とりにくのまーまれーどやき・こふきいも ほうれんそうのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう じゃむさんど	660	牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き・粉ふき芋・ほうれん草のごま和え・果物	牛乳・ジャムサンド	581
26	土	郷原町文化祭	やきそば・そぼろに・くだもの		ぎゅうにゅう・かし	581	牛乳	ご飯	焼きそば・そぼろ煮・果物	牛乳・菓子	493
27	日	郷原町文化祭									
28	月		ごはん	たにんに・じゃがいものそてー・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	571	牛乳	ご飯	他人煮・じゃが芋のソテー・果物	牛乳・チーズ・菓子	495
29	火		ごはん	しろみざかなのいそべあげ・ほいるきゃべつ・とんじる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	568	牛乳	ご飯	白身魚の磯辺揚げ・ポイルキャベツ・豚汁・果物	牛乳・菓子	482
30	水	サッカー教室(長・中)	ごはん	さんまのかばやき・きゅうりのしおゆみ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	626	牛乳	ご飯	さんまのかば焼き・胡瓜の塩もみ・みそ汁・果物	牛乳・菓子	583
31	木		ごはん	ぎせいどうふ・とまと・さんしょくあまに・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・おむすび	621	牛乳	ご飯	擬製豆腐・トマト・三食甘煮・果物・牛乳	ジョア・おむすび	542



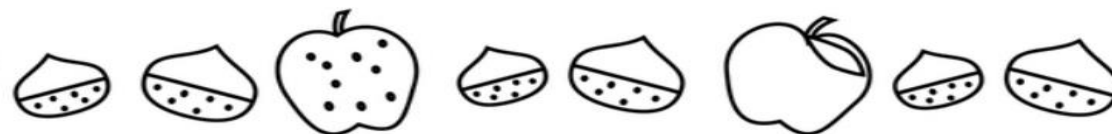


### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## エビボール



### <材料>

むきエビ	…150g
人参	…1/3~1/4 本
キャベツ	…1/6 玉
ねぎ	…1/2 束
ホールコーン	…1/2 カップ
しらす干し	…適宜
卵	…1ヶ
食塩	…小さじ1/3
薄力粉	…1.5カップ弱
お好みソース	適量
ウスターソース	
青のり粉	

### <作り方>

- ①人参はみじん切り、キャベツは粗みじん切り、むきエビも小さく切る。  
ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ、しらす干し、ホールコーン、卵、食塩も入れよく混ぜ合わせる。
- ③②に薄力粉を加え練らないようにさっくりと混ぜる。
- ④③の生地をスプーン等で食べやすい大きさに丸め、熱した油の中に落とし揚げる。
- ⑤ソースと青のりをかける。

### 深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

### 食事前後は手をきれいに!

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。