

10月の行事・予定こんだて

出合保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>給食室よりお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> 今月のお弁当日は、2日(土)です。 材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。 				和太鼓指導	お弁当日
				<p>食文化DAY in 高知 14日(木)</p> <p>▽ぐる煮</p> <p>「ぐる」は、『集まり、仲間』という意味の土佐の方言で、同じ大きさにそろえられ、一緒に煮込まれることから、「ぐる」という言葉が使われました。体を温めてくれる、大根、人参、ごぼう、里芋や、厚揚げを使用することが特徴です。</p>	<p>・ごはん *回鍋肉 139g *中華風サラダ *かに玉スープ ・フルーツ(バナナ)</p> <p style="text-align: center;">野菜モリモリ DAY</p> <p>≪豚肩ロース、キャベツ玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、たけのこ≫ ≪切干大根、ほうれん草、玉ねぎ、人参、ごま≫ ≪卵、かにかまぼこ、えのき、長ねぎ≫</p>
				<p>・牛乳 ・いりこ ・お菓子</p>	<p>・ショア ・お菓子</p>
4	5	6	7	8	9
書き方	ECC	カミカミ DAY	体育指導 運動会予行 スポーツクラブ	1号認定抽選会	
<p>・ロールパン *鶏と大豆のトマト煮 *青菜のサラダ ・フルーツ(バナナ)</p>	<p>・ごはん *カレー肉じゃが *卵サラダ *みそ汁</p>	<p>・ごはん *さばの味噌煮 *きんぴらごぼう *すまし汁 ・フルーツ(りんご)</p>	<p>*親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・フルーツ(オレンジ)</p>	<p>・ごはん *鮭のきのこあんかけ *さつまいもサラダ *みそ汁 ・フルーツ(バナナ)</p>	<p>*和風スパゲティ *コールスロー ・フルーツ(オレンジ)</p>
<p>≪鶏もも肉、大豆、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、ホールトマト≫ ≪もやし、チンゲン菜、小松菜、コーン、ベーコン≫</p>	<p>≪牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース≫ ≪卵、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、コーン≫ ≪わかめ、油揚げ、長ねぎ≫</p>	<p>≪さば、玉ねぎ≫ ≪牛肉、ごぼう、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪卵、木綿豆腐、えのき、青ねぎ≫</p>	<p>≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ハム、ごま≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、長ねぎ≫</p>	<p>≪鮭、えのき、しめじ、エリンギ、さやいんげん≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆、ベーコン≫ ≪玉ねぎ、人参、小松菜≫</p>	<p>≪スパゲティ、鶏むね肉、人参、しめじ、えのき、玉ねぎ≫ ≪キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン≫</p>
<p>・牛乳 ☆鮭わかめおにぎり</p>	<p>・牛乳 ・お菓子 ・フルーツ(梨)</p>	<p>・牛乳 ☆もちもちホットケーキ</p>	<p>・牛乳 ☆スイートポテト</p>	<p>・牛乳 ・ヤクルト ・お菓子</p>	<p>・牛乳 ・お菓子</p>
11	12	13	14	15	16
書き方	ECC プログラム臨時号配布		スポーツクラブ		運動会
<p>・ごはん *赤魚のしょうが煮 *おかか和え *さっぱりサラダ *みそ汁</p>	<p>・ごはん *麻婆豆腐 *青菜とツナのサラダ *わかめスープ ・フルーツ(柿)</p>	<p>*豚キャベツ丼 *ビーンズサラダ *みそ汁 ・フルーツ(バナナ)</p>	<p>・ごはん *ぐる煮 *じゃこサラダ *みそ汁 ・フルーツ(りんご)</p> <p style="text-align: center;">食文化DAY In 高知</p>	<p>・おなかごはん *カレーの トマトチーズ焼き *フレンチサラダ *コンソメスープ ・フルーツ(オレンジ)</p>	
<p>≪赤魚≫ ≪もやし、小松菜、かつお節≫ ≪キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、のり≫ ≪卵、木綿豆腐、人参≫</p>	<p>≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪チンゲン菜、ツナ、玉ねぎ、人参、もやし、ごま≫ ≪わかめ、えのき、長ねぎ≫</p>	<p>≪豚肩ロース、玉ねぎ、人参、キャベツ≫ ≪大豆、枝豆、えんどう豆、ひよこ豆、玉ねぎ、人参、きゅうり、卵≫ ≪かぼちゃ、えのき、青ねぎ≫</p>	<p>≪鶏むね肉、厚揚げ、大根、里芋、人参、ごぼう、干しいたけ、板こんにゃく、さやいんげん≫ ≪ちりめんじゃこ、わかめ、玉ねぎ、人参、キャベツ、枝豆≫ ≪しめじ、玉ねぎ、ふ≫</p>	<p>≪カレー、ホールトマト、玉ねぎ、チーズ≫ ≪ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ハム≫ ≪卵、白菜、エリンギ≫</p>	
<p>・牛乳 ・お菓子 ・フルーツ(りんご)</p>	<p>・牛乳 ☆青のりポテト</p>	<p>・ショア ・お菓子</p>	<p>・牛乳 ・いりこ ☆塩昆布と卵のおにぎり</p>	<p>・牛乳 ☆かぼちゃのカップケーキ</p>	

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
書き方	ECC	身体測定	身体測定 5歳 絵画 スポーツクラブ		
*他人丼 *ひじきの煮物 *みそ汁 ・フルーツ(バナナ)	・ごはん *さばの竜田揚げ *かぼちゃのごま和え *ささみの梅マヨサラダ *かきたま汁 2.8g 鉄分UP DAY	*野菜たっぷりラーメン *揚げ餃子 ・フルーツ(りんご)	・ごはん *鮭とじゃがいもの 味噌バター焼き *わかめとツナの和え物 *すまし汁	*秋のきのこいっぱい カレー ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・フルーツ(オレンジ)	*炒飯 *もやしのナムル *中華スープ
《牛肉、卵、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ》 《ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん》 《わかめ、玉ねぎ、人参》	《さば》 《かぼちゃ、いんげん、ごま》 《ささみ、ひじき、玉ねぎ、人参、小松菜》 《卵、木綿豆腐、玉ねぎ》	《中華麺、豚もも肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、きくらげ、》 《豚ひき肉、白菜、玉ねぎ、にら》	《鮭、じゃがいも、ブロッコリー》 《わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ》 《木綿豆腐、白菜、人参》	《牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、エリンギ、まいたけ、グリーンピース》 《ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《もやし、人参、きゅうり、ごま》 《えのき、長ねぎ、玉ねぎ》
・牛乳 ☆きな粉ラスク	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆のりじゃこおにぎり	・牛乳 ・お菓子 ・フルーツ(柿)	・牛乳 ・ヤクルト ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
25	26	27	28	29	30
4歳 絵画	ECC	音楽指導	体育指導 スポーツクラブ	おたより 月末絵本	月末統計
*栗ごはん *鮭の塩焼き *おひたし *切干大根煮 *豚汁 ・フルーツ(バナナ)	・ごはん *豆腐ハンバーグ *スパゲティサラダ *みそ汁 ・フルーツ(りんご)	・ごはん *厚揚げときのこの オイスター炒め *かぼちゃサラダ *中華スープ ・元気ヨーグルト	・ごはん *カレーの煮つけ ・煮卵 *磯香和え *具たくさんみそ汁	*コーンピラフ *ビーフシチュー *シーザーサラダ ・フルーツ(オレンジ) ハロウィンメニュー♪	*チキンライス *野菜スープ ・フルーツ(バナナ)
《栗、ごま》 《鮭》 《もやし、ほうれん草》 《切干大根、人参、油揚げ》 《豚もも肉、大根、人参、まいたけ、ごぼう、板こんにゃく、青ねぎ》	《鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ひじき、れんこん、枝豆》 《スパゲティ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、ハム》 《しめじ、キャベツ、ふ》	《厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、しいたけ、えのき、青ねぎ》 《かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり》 《もやし、チンゲン菜、長ねぎ》	《カレー》 《小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり》 《木綿豆腐、里芋、人参、ごぼう、油揚げ、青ねぎ》	《コーン、玉ねぎ》 《牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、食パン》 《キャベツ、ブロッコリー、水菜、人参、食パン》	《鶏もも、玉ねぎ、人参、コーン》 《キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆フレンチトースト	・牛乳 ・お菓子 ・フルーツ(柿)	・牛乳 ☆さつまいもとりんごの パウンドケーキ	・牛乳 ☆ハロウィンクッキー	・牛乳 ・お菓子

きゅうしょくだより

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。いよいよ秋本番を迎えます。秋と言えば、スポーツの秋、そして、**食欲の秋**です！野菜はもちろん、お米や果物、魚などたくさんの食材が旬を迎えます！この時期は、活動量、食欲がともに増す時期で、子どもたちが心身ともに成長する時期でもあります。旬の食材をお話して、ぜひ食卓に取り入れてみてください！実りの秋を楽しみましょう♪

旬とは？

旬とは野菜や果物、魚など**食べ物の収穫量がピーク**にあたり、**一年で一番美味しく、栄養たっぷりの時期のこと**をいいます。旬の食べ物を食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じることができます。

☆秋が旬の食べ物☆

- 野菜類… 人参、ごぼう、チンゲン菜など
- きのこ類… しいたけ、まいたけ、しめじなど
- いも類… さつまいも、里芋など
- 果物類… 梨、柿、ぶどうなど
- 魚類… 鮭、鯖、秋刀魚など
- その他… 新米、栗など



食物繊維について

秋が旬の食べ物の中には、さつまいも、里芋、ごぼう、きのこ類など、「**食物繊維**」を豊富に含むものがあります。「**食物繊維**」は、腸内環境を整えるだけでなく、**血糖値の上昇をゆるやかにする、血液中のコレステロールの吸収を防ぐ**などと、多くの生理機能があります。食物繊維は、**現代の日本人の食生活に不足しがち**だとされているので、積極的に摂取していきたいですね。

