



令和2年 10月号  
あすなろこども園



◇9月のおすすめメニュー◇

～田舎汁～

9月の中旬くらいから朝・晩と過ごし易くなりましたね。季節は確実に秋に移り変わってきています。今月は運動会や、ハロウィンなどイベントがたくさんです。体調管理をいつも以上に気をつけて、10月を楽しみましょう。

10月の目標

秋の味覚を味わおう



10月の献立は、秋の味覚のきのこやお芋などをたくさん使用しています。苦手な子が多いきのこ類を食べてもらおうとナゲットに入れたり、汁物にしたりと色々工夫しています。お芋類も、サラダにおやつにと使用しています。

流しそめん大会を終えて・・・

9月9日にりす・うさぎ・きりん組で、流しそめん大会をしました。今年はコロナウィルスの影響で実施するか迷いましたが、いつもの年とは違う決まり事を守りながら、行うことができました。お昼ごはんに全クラス冷たいおそうめんを食べました。楽しそうにそうめんをすくう子ども達の笑顔を見て、実施できてよかったと実感した1日でした。



材料	以上児1人分
人参	6g
ごぼう	6g
鶏肉	8g
南瓜	20g
ねぎ	5g
豆腐	20g
顆粒だし	1g
味噌	8g
水	160cc

作り方

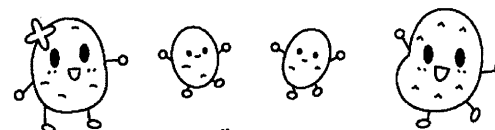
- 野菜を切ります。人参はいちょう切り、ごぼうは半月切り、鶏肉はひと口大に切り、南瓜は人参より少し大きめにきります。ねぎは小口切りにし、豆腐はさいの目切りにします。
- 分量の水で人参から南瓜まで煮て、味噌と顆粒だしで味を整え最後にねぎを加えます。

☆ワンポイント☆

南瓜の甘みとごぼうのかおりがとても相性のよい、おいしい味噌汁です。

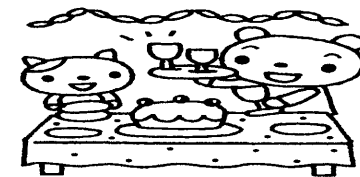
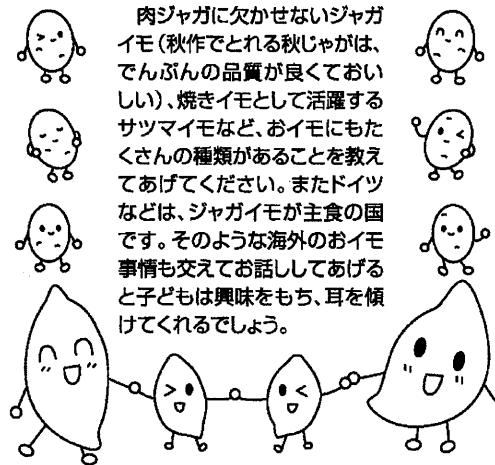
10月のお誕生日会メニュー

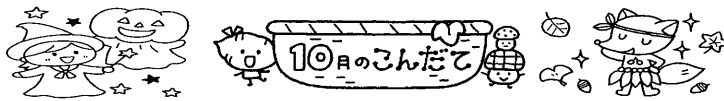
- ☆カツサンド
- ☆スパニッシュオムレツ
- ☆ひじきと人参のサラダ
- ☆りんご・バナナ
- ☆クリーミージンジャースープ
- おやつ
- ☆チョコレートムース
- ☆レモンティー



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くておいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。





令和2年 あすなろこども園

ひよこ・ばんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with 10 rows (days 1-10) and 10 columns (meal type, ingredients, 3pm snack, red meat, yellow oil, green vegetables, calories, protein). Includes items like 牛乳 ラムネ, 小麦茶, 牛乳 マンナ, etc.

10日 うんどう会(10時おやつ・・・牛乳・おせんべい お昼・・・豚たま丼・いんげん黒ごま和え・りんご・味噌汁 3時おやつ・・・フルーツゼリー 麦茶)

Table with 10 rows (days 12-22) and 10 columns (meal type, ingredients, 3pm snack, red meat, yellow oil, green vegetables, calories, protein). Includes items like 牛乳 クッキー, 梨, 牛乳 ちかま, etc.

お誕生日会

Table with 6 rows (days 24-31) and 10 columns (meal type, ingredients, 3pm snack, red meat, yellow oil, green vegetables, calories, protein). Includes items like 牛乳 マンナ, 小麦茶, 牛乳 コーンフレーク, etc.