

令和5年10月 行事・献立予定表

日	曜	行 事	朝おやつ (0.1.2歳児)	昼 食	3時おやつ
1	日				
2	月		果物	豚肉のマーマレード炒め・グリーンポテト・豆乳スープ	牛乳・豆腐ドーナツ
3	火		バナナクッキー	うま煮・野菜とわかめの酢の物・果物・玄米	ミルク・小倉トースト
4	水		焼きポテト	鶏肉の塩こうじ焼き・柿なます・けんちん汁	牛乳・さつまいも蒸しパン
5	木		スコーン	ポークカレー・フレンチサラダ・果物	ミルク・わらび餅
6	金		きな粉蒸しパン	魚の竜田揚げ・五目あえ・納豆	牛乳・みたらしじゃが団子
7	土	(ならの木保育園)	果物	和風スパゲティ・焼きポテト・果物	お茶・おにぎり
8	日				
9	月	スポーツの日			
10	火		ふラスク	魚の塩焼き・千切大根のソース炒め・みそ汁	ミルク・さつまいもスティック
11	水		小豆のスコーン	れんこんコロッケ・ごまドレッシングサラダ・トマト	牛乳・きなこクリームサンド
12	木		果物	鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの中華サラダ・果物	お茶・塩焼きそば
13	金	運動会(岡山ドーム)	【運動会終了後、降園します。園児は給食の代わりにパンと飲物を持ち帰ります】		
14	土	(おおふくこども園)	果物	いなかうどん・キャベツの甘酢味・果物	お茶・おにぎり
15	日				
16	月	身体測定(3未)	英語	豚肉のマーマレード炒め・グリーンポテト・豆乳スープ	牛乳・豆腐ドーナツ
17	火	身体測定(3上)・御南中職場体験～10/19	バナナクッキー	うま煮・野菜とわかめの酢の物・果物・玄米	ミルク・小倉トースト
18	水		焼きポテト	鶏肉の塩こうじ焼き・柿なます・けんちん汁	牛乳・さつまいも蒸しパン
19	木		スコーン	さつまいもごはん・鮭のもみじソースかけ・彩野菜のおかかあえ・きのこのすまし汁・果物	牛乳・ホットケーキ
20	金	スイミング・英語	きな粉蒸しパン	魚の竜田揚げ・五目あえ・納豆	牛乳・みたらしじゃが団子
21	土	(おおふくこども園)	果物	和風スパゲティ・焼きポテト・果物	お茶・おにぎり
22	日				
23	月	英語	ふラスク	豚肉と厚揚げの中華炒め・中華あえ・果物	お茶・昆布とじゃこのおにぎり
24	火		小豆のスコーン	魚の塩焼き・千切大根のソース炒め・みそ汁・玄米	ミルク・さつまいもスティック
25	水	芋ほり遠足(4.5歳児)・お弁当の日(全園児)	菓子	【全園児お弁当と水筒の用意をお願いします】	
26	木	就学前懇談(5歳児)～10/30	果物	鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの中華サラダ・果物	お茶・塩焼きそば
27	金	スイミング	クラッカー	親子煮・青菜のしらすあえ・果物	牛乳・米粉のもちもちケーキ
28	土	(おおふくこども園)	果物	いなかうどん・キャベツの甘酢味・果物	お茶・おにぎり
29	日				
30	月	英語	マカロニあべかわ	豆乳きのこシチュー・フレンチサラダ・果物	牛乳・フルーツヨーグルト
31	火	ハロウィン	焼きポテト	鶏肉と野菜の炒め煮・野菜のごま酢あえ・果物	牛乳・ハロウィンデザート

<http://naranoki2.sblo.jp/>でも確認できます

※ 3時のおやつは全園児対象です。牛乳の日は全園児牛乳、ミルクの日は3歳児以上はスキムミルク、3歳未満児は牛乳を飲みます。

※ 岡山市の指導により牛肉の使用を再開しています。納入時に個体識別番号等が記載された証明書の提出を業者に依頼し、産地が明らかな食材を使用します。

今月の食育コーナー「お米をおいしく食べよう」

新米は、水分含有量が多く、炊き上がりも光り輝くほどみずみずしく、ツヤツヤでモチモチ。ほどよい粘りと強いうま味が感じられます。

新米の炊き方のポイント

洗米 はじめの水は素早く捨てて、すすいでから洗米します。特に新米は米粒がやわらかいので、洗いすぎは禁物です。短時間でやさしく洗うようにしましょう。

浸水 通常の白米30分に対して、新米の吸水時間はやや短めにします。季節が進み気温が低くなるにしたがって吸水時間は1時間ほどにします。浸水後は5分程度ざるで水切りしましょう。

炊飯 粘りが出やすいので、通常よりも高火力・短時間で炊き上げます。最近では新米モードのある炊飯器もありますが、ない場合は早炊きモードがおすすめです。



ならの木保育園 栄養士 岡崎 あかり

ハロウィン

毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事です。

ハロウィンには、先祖の霊と一緒に悪霊たちも、この世にやってくると信じられていました。作物に悪さをしたり、子ども達をさらったり、人間たちに悪運をもたらす悪霊から身を守るために始まったのが仮装です。

給食では、ハロウィンデザートを出します。お楽しみに。

