



10月号

2025年度 すみれ保育園

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体づくりをこころがけましょう。

防災食

地震や停電で電気が使用できないときでも給食を提供できるよう、災害を想定し、職員で防災食の調理練習として炊き出しを行い、その様子を子どもたちに見てもらいました。ご飯は電気を使わずに水だけでご飯が炊ける「α化米」を提供しました。

災害時にはライフラインが止まり、普段のような調理ができないため、すみれ保育園では「α化米」や「保存水・液体ミルク」また、子どもたちが普段食べ慣れているお菓子などを備蓄しています。非常時こそ、食事が心の支えになります。ご家庭でも食べ慣れた食品を中心に非常食を備えてみてください。



すみれ保育園給食室では、毎月「給食部会」として会議を行い職員間での情報共有を行っています。子どもたちの食事の様子や人気メニューや進みが良くなかったメニューなどを振り返り、より良い給食提供に繋がるよう意見交換を重ねています。実際にゴーヤチャンプルを提供した際、食べにくそうな様子があったので2週目の提供でゴーヤの苦味取りの回数を増やして改善をしたところ、子どもたちは前回よりも食べている様子がありました。幼児クラスは食の経験が増えたことで好みははっきりしてきて、少し苦戦している姿もありましたが乳児クラスは食べることを楽しんでパクパクと食べていました。このように子どもたちの様子を把握し、2週間のサイクルメニューで改善に繋げています。



10月献立表					
		1(水)カムカムデー	2(木)	3(金)	4(土)
午前	※果物は旬のものを使用しています。 ※ジャムは2〜5歳児へ提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、 苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。		牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	10月旬の食材：さつまいも、かぼちゃ さといも、キノコ類 ごぼう、れんこん、かぶ 鮭、りんご、柿、梨		あんかけうどん 大根の甘辛和え レンコンの磯辺和え	ご飯 さわらのみそ焼き 五色和え じゃがいものり塩和え きのこ豆腐のすまし汁	食パン、ジャム(2〜5歳) かぶのクリームシチュー パリパリサラダ
午後			牛乳、かぼちゃのいももち	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鮭マヨおにぎり
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)カムカムデー 総練習	10(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、クラッカー	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット
昼食	厚揚げの和風カレー キャベツとじゃこの酢あえ フルーツゼリー	ご飯 鶏の塩焼き 白菜とえのきのおかか和え キャベツの味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き チンゲンサイとしらすのおひたし じゃがいものみそ焼き 豆腐のすまし汁	トマトクリームパスタ ごぼうとツナのサラダ	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのごま和え 大根のうま煮 キャベツとはるさめ中華スープ
午後	牛乳 サツマイモのチーズリゾット	ヨーグルト、せんべい	牛乳、焼きいも	牛乳、カキのケーキ	牛乳、運動会頑張っね揚げパン
13(月)		14(火)	15(水)カムカムデー	16(木)	17(金)
午前	スポーツの日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食		ご飯 鶏のごまみそ焼き キャベツと塩昆布の和え物 かぶのすまし汁	カレーラーメン 切干大根のゆかりサラダ きゅうりのごま和え	ご飯 ★鮭の味噌マヨパン粉焼き 五色和え じゃがいものり塩和え きのこ豆腐のすまし汁	食パン、ジャム(2〜5歳) かぶのクリームシチュー パリパリサラダ
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、大学トースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鮭マヨおにぎり
20(月)		21(火)	22(水)カムカムデー	23(木)誕生お祝いメニュー	24(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	きのこ鶏肉の炊き込みご飯 白菜ともやしのナムル チンゲンサイのスープ	ご飯 筑前煮 白菜とえのきのおかか和え キャベツの味噌汁	あんかけうどん 大根の甘辛和え レンコンの磯辺和え	ご飯 白身魚のフライ キャベツのオーロラソース ごぼうのうま煮 チンゲンサイと白菜のスープ	ロールパン 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのごま和え 大根のうま煮 キャベツとはるさめ中華スープ
午後	牛乳、マカロニみたらし	ヨーグルト、せんべい	牛乳、かぼちゃのいももち	りんごジュース、さつまいもパイ	牛乳、土佐和えおにぎり
27(月)		28(火)	29(水)カムカムデー	30(木)	31(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	厚揚げの和風カレー キャベツとじゃこの酢あえ フルーツゼリー	ご飯 鶏のごまみそ焼き キャベツと塩昆布の和え物 かぶのすまし汁	トマトクリームパスタ ごぼうとツナのサラダ	ご飯 鮭の塩焼き チンゲンサイとしらすのおひたし じゃがいものみそ焼き 豆腐のすまし汁	チキンライス かぶのさっぱりサラダ きゅうりのピクルス かぼちゃのポタージュ
午後	牛乳 サツマイモのチーズリゾット	ヨーグルト、せんべい	牛乳、カキのケーキ	牛乳、焼きいも	牛乳、おばけパン