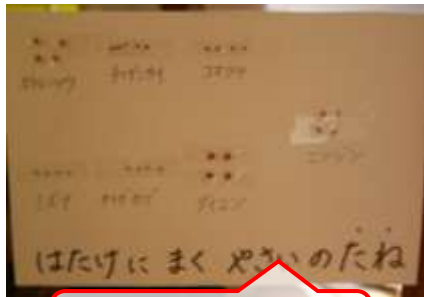




10月の献立

ダイコンの種は何色？

トマトやきゅうり、ピーマンといった夏野菜の収穫が終わり、少し暑さも和らいできたこの頃。冬野菜の種をまいたり、苗を植える時期がきました。厳しい冬の寒さに耐える中で、甘みを増し、滋養を蓄えます。冬は虫も少ないので、寒さ対策に藁で野菜の根本を守ってあげれば、夏野菜ほど手間がかからないのも特徴です。幼稚園では、年長組さんが畑で、年少、年中組さんが園庭のプランターで育てていくことにしました。



種の色や形を比べられるように掲示しました。

みんなで植えてみよう！



ほうれん草の種だよ！

大根の種は赤茶色だよ！



交代で水をあげよう！



すじを作って植えていきました。



こちらはブロッコリーの苗です。



土をかぶせよう！



年少組さんはプランターで種まきです。

どんな野菜が育つかな？



どの種も土とよく似ている色で、どこに植えたのかわからなくなるほど小さなものでした。土をかぶせて水をやり、種まきは終わりです。例年、水菜やほうれん草は驚くほど早く生長し、少し収穫できるのが遅い大根やニンジン、春先まで形のよいものが畑で収穫できます。一方、ブロッコリーは、残念ながらお店で売っているほど大きくなったことはありません。日当たりなのか、土の状態なのか原因はわかりませんが、今年こそ！と期待を込めて5株植えました。

10月上旬にはお芋ほりができそうです！



今年も暑い夏でしたが、サツマイモのツルはどんどん伸び、あおあおとした葉が畑一面を覆っています。少し土を掘ってみると、形がしっかりとしたサツマイモができていました。また、年長組が植えた稲も田んぼで順調に育っています。10月のお芋ほり、11月の稲刈りと収穫を経験し、味わうこともしっかり楽しみたいと思います。

日付	曜日	主食	副食	主に新やかのもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	火	枝豆昆布ごはん	さば生煮しょうゆ焼き・ひじきサラダ・秋茄子汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・麩	いりこ・塩昆布・日本酒・芽ねぎ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・わかず・わかず・人参・ゴツ・茄子・玉葱	306	151	8.7	400	0.8
2	水	奥沢山うどん	わかずとゴツがら・ふかし芋	うどん・聖子・純米酢・黒砂糖・卵・油・さつまいも	大豆ミンチ・刻みあげ・木綿豆腐・だし削り・出し昆布・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・わかず・ゴツ	290	84	6.0	510	1.9
3	木	鮭ご飯	たくあん納豆・さつまいもの五目煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・ゴマ・さつまいも・板コンニャク(黒)・黒砂糖	いりこ・鮭ほくし・納豆・かつお節・厚揚げ・だし削り・刻みあげ・出し昆布・味噌	わかず・人参・沢庵・ごぼう・いんげん・玉葱・太もやし・青ねぎ	317	141	7.7	482	1.1
4	金	もち麦ごはん	麻婆豆腐・かぼちゃ納豆・野菜スープ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・春雨・じゃがいも・ごま油	もちむぎ・いりこ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・茄子・ピーマン・水素灯籠・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・かぼちゃ・ゆかり・玉葱・人参・水素灯籠・いんげん・ば・胡瓜・切干大根・なめこ・にら	285	112	4.6	507	1.2
7	月	ゆかりごはん	豆腐のうま煮・切干ひじき納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉・純米酢	いりこ・豆腐・納豆・芽ねぎ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・椎茸・人参・青ねぎ・かぼちゃ・わかず・胡瓜・ゆかり	259	108	3.9	460	0.9
8	火	たくあんご飯	さけのオイル焼き・鶏入り和風汁・汁・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・卵・油・じゃがいも・黒砂糖・焼き麩	いりこ・かつお節・鮭・青のり・出し昆布・だし削り・味噌	沢庵・アスパラ・人参・ゴツ・玉葱・茄子・青ねぎ	297	175	4.3	465	1.2
9	水	田舎うどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・聖子・黒砂糖・卵・油・ゴマ・純米酢	刻みあげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆	大根・椎茸・人参・青ねぎ・かぼちゃ・わかず・胡瓜・ゆかり	302	89	8.8	472	0.6
10	木	さつまいもごはん	マ・大根・梅納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・大豆ミンチ・刻みあげ・味噌・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・大根・人参・椎茸・大根葉・生姜・にんにく・わかず・胡瓜・青ねぎ	264	102	5.2	455	1.1
11	金	とうもろこしごはん	じゃがいもカレー煮・もやし納豆・ずまし汁	発芽玄米・じゃがいも・卵・油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・大豆ミンチ・納豆・岡山県産)サイコロ豆腐・わかめ・出し昆布	ゴツ・玉葱・人参・いんげん・太もやし・胡瓜・ゆかり・えのき・みつば	265	111	4.0	462	1.6
15	火	黒米ごはん	さわらの葉焼き・春雨野菜の甘酢和え・豆腐ずまし汁	黒米・発芽玄米・黒砂糖・春雨・純米酢・ごま油	いりこ・わかめ・豆・出し昆布	ゴツ・わかず・人参・玉葱・えのき・みつば	314	170	8.0	428	1.4
16	水	ちゃんぽんうどん	海苔塩汁・汁・味噌汁	うどん・聖子・ごま油・じゃがいも・卵・油・純米酢・黒砂糖	大豆ミンチ・刻みあげ・だし削り・出し昆布・青のり・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・わかず・椎茸・わかず・太もやし・青ねぎ・胡瓜・切干大根・ゴツ	279	8.5	6.4	474	1.9
17	木	わかずと塩昆布ごはん	高野根菜煮・さつまいも納豆・きのこ汁	発芽玄米・黒砂糖・さつまいも	いりこ・塩昆布・高野・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	わかず・れんこん・ごぼう・人参・大根・椎茸・玉葱・なめこ・しめじ・青ねぎ	280	111	3.9	504	1.0
18	金	じゃこと大根菜ご飯	肉じゃが風・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・れんこん・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・ちりめん・大豆ミンチ・納豆・刻みあげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	大根葉・玉葱・人参・いんげん・わかず・胡瓜・ゆかり・太もやし・青ねぎ	272	110	4.9	463	1.0
21	月	蓮根ごはん	さば塩焼き・ごま納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・ごま油	いりこ・塩昆布・さば・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	れんこん・わかず・人参・玉葱・太もやし・青ねぎ	315	169	9.8	389	0.8
23	水	さのこおろしうどん	さつまいものおから煮・アスパラ・納豆和え	うどん・薩摩芋・黒砂糖	刻みあげ・だし削り・出し昆布・おから・豆乳・芽ねぎ・納豆	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・コーン・グリーンピース・ブロッコリー	268	115	5.9	419	1.5
24	木	マッシュルームライス	あじの甘辛焼き・梅納豆・秋茄子汁	発芽玄米・卵・油・黒砂糖・麩	いりこ・アスパラ・あじ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	約仔わかず・にんにく・パセリ粉・わかず・人参・胡瓜・茄子・玉葱	268	164	4.9	391	1.0
25	金	ツナとごぼうご飯	麻婆茄子・胡瓜と納豆和え・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉	いりこ・ツナフレーク・大豆ミンチ・味噌・納豆・豆腐・わかめ・だし削り・出し昆布	ごぼう・人参・玉葱・茄子・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・トマト・胡瓜・なめこ・みつば	254	111	4.5	431	1.0
28	月	ゆかりごはん	秋の実りのなめ煮・わかず納豆・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・黒砂糖	いりこ・高野・大豆ミンチ・納豆・しらす干し・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	ゆかり・かぼちゃ・しめじ・玉葱・人参・わかず・ゴツ・人参・れんこん・青ねぎ	286	113	3.7	528	1.0
29	火	菜ごはん	さんま塩焼き・ネバネバ納豆・味噌汁	発芽玄米・長芋	いりこ・塩昆布・秋刀魚・納豆・かつお節・(豆腐・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	菜・人参・アスパラ・玉葱・人参・なめこ・みつば	313	147	9.3	426	0.9
30	水	煮込みうどん	野菜だし煮・300ポテトサラダ	うどん・さといも・じゃがいも・ゴマ・卵・油・純米酢・三温糖	刻みあげ・味噌・だし削り・出し昆布・豆腐	切干大根・玉葱・人参・小松菜・しめじ・ブロッコリー・わかず	260	9.4	7.5	424	1.8
31	木	ハロウィンメニュー・菜飯	照し鮭南蛮・人参納豆・わかず汁	発芽玄米・純米酢・三温糖	いりこ・秋鮭・納豆・豆乳	玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン・人参・胡瓜・アスパラ	331	162	10.1	429	0.4