

# 10月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金	カミカミ習慣
	1	2	3	4	
	お焼き (牛乳)	大学芋 (牛乳)	どら焼き (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	
7	8	9	10	11	
焼きいも (牛乳)	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	たこ焼き (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	おからクッキー (牛乳)	
14	15	16	17	18	カミカミ習慣
お休み	きな粉ドーナツ (牛乳)	黒糖蒸しパン (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	肉まん (牛乳)	
21	22	23	24	25	
ピザ (牛乳)	お休み	ポップコーン (牛乳)	お楽しみ (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)	
28	29	30	31		カミカミ習慣
みたらし団子 (牛乳)	ラスク (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	南瓜マフィン (牛乳)		

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはきのこ類やごぼう・さんまなどを入れました。  
きのこ類はカロリーがほとんどなく免疫力を高める効果があるのでしっかり食べて  
カゼなどの病気をふっとばしましょう！

栄養士 水田 清美

今年も「さんま」を園庭で焼くよ。



献立をたてるのに「和食」を意識して煮物、酢の物を取り入れてます。  
子ども達には肉ばかりではなく「魚」を食べていただきたいので秋刀魚の  
炭火焼きなどの体験をして食べれるきっかけになってくれたらと思います。

31日はハロウィンなのでおやつに南瓜を入れています。

魚を嫌がる子どもは下処理や味付けで工夫してみてくださいね。



魚を美味しく食べるコツ

## 1 下処理

一尾焼く場合は塩をふり15分置き水分をふき取る  
切り身の場合はさっと洗い水分をふき取り酒をふる

## 2 子どもにとって食べやすい魚を選ぶ

切り身にした時に骨の少ない鮭、まぐろ、ぶり、カジキ、タラなど

## 3 調理法の工夫

子どもにとって魚の身がやわらかいのがベスト。蒸しもの・シチューなど