

どんないろがすき?

ちゅうりっぷ組の子どもたちに、園 で栽培しているパプリカの種とりを してもらいました。

最初に大型絵本〔どんないろがす き〕を読んで、色について見て触れ てもらいました。

あか・あお・き・みどり

食べものにも、いろんな色がありま







これは、なんだ?と かたまるお友だちもいれば、興味を もって種をきれいにとってくれるお 友だちもいました。 指先を使う練習にもなるので、ご家 庭でもお手伝いどんどんさせてあ げて下さいね。

色もそうですが、みんなちがって みんないい

ハロウィンの起源は、昔、アイルラ ンドなどに住んでいたケルト人のお祭り。 古代ケルトの暦で大晦日にあたる 10 月 31 日の夜に死者の霊が戻ってくるとい われ、悪霊を追い払うために火をたい ていました。カボチャのランタンが有名 ですが、初めはカブをくり抜いて作って いたとか。その後、移住したアメリカに はカブがなかったため、カボチャで作 るようになり、それが世界各国に広まっ ていったのです。

## 今月の絵本

令和7年9月25日 亀鶴こども園

うめ組で食育絵本会。 【なにからできているでしょー か?】

おにぎり、ラーメン、ハンバー ガー。

身近な食べ物が何をもとに出来 ているのかをたんねんに、かつ とってもおいしそうに描いたユ ニークな発想の絵本です。 かわいい動物たちが調べてくれ るのですが、細かい部分まで見 ると、とても面白く楽しめる、おス スメの一冊です。



ブロッコリー・カリフラワ



指定野菜とは全国的に流通し、 特に消費量が多く重要なものとして国が指定している野菜 2026年に ブロッコリーが、大概 複雑なかたちゆえに、カサに虫が潜んでいる可能 性があります。ブロッコリーなどのアブラナ科 の野菜は、虫がもともとつきやすい植物です。 水をはったボウルに15~ 美味しいブロッコリーの見分け方★ 20分浸してから茎を持っ て揺らすようにゆすぐ 紫がかったものは 寒さにあたり甘い 形がこんもりと丸く 盛り上がったもの ブロッコリーは ( 食物繊維 栄養抜群! 2.8倍 タンパク質 牛乳の つぼみひとつひとつが かたく密集していて、 緑色が濃いもの 1.6倍 ビタミンC 茎の切り口が変色して つぼみ部分が開こうとして、 おらず、みずみずしく、 スが入っていない 時間とともに栄養素がどんどん減る。 使いきれない場合は茹でて冷凍を。

9

令和7年9月25日 亀鶴こども園 のこんだて ※男物の種類は変更する場合があります。		
	献立名	
1日(水)	筑前煮、チンゲン菜のごま和え、果物 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏肉 厚揚げ 人参 いんげん チンゲン菜 筍 大根 ごぼう れんこん 椎茸 もやし 里芋 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
2日(木)	五目卵焼き、れんこんと小魚のサラダ、チーズ (すくすくパン)	えび ちりめん 鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ チーズ ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 れんこん 胡瓜 キャベツ ごま 小麦粉 野菜ジュース スキムミルク バター
3日(金)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物 (ヨーグルト)	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま バナナ ヨーグルト
4日(土)	焼そば、チーズ、果物	豚肉 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 中華そば パイン缶
6日(月)	スコッチエッグ、サラダ、けんちん汁 (うさぎのスイートポテト)	豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳 人参 ねぎ プチトマト 玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ コーン 里芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 さつま芋 バター 牛乳 ごま
7日(火)	鮭とほうれん草のキッシュ、春雨の酢の物、果物 (野菜ツナマフィン)	鮭 かにかま 卵 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン 胡瓜 しめじ じゃが芋 春雨 ごま 柿 ホットケーキミックス キャベツ ツナ
8日 (水)	鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ゆで卵、果物 (マカロニきなこ)	鶏肉 卵 人参 ブロッコリー プチトマト コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 オレンジ マカロニ きな粉
9日(木)	五目豆煮、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏肉 大豆 わかめ 人参 いんげん 胡瓜 ごぼう れんこん 玉ねぎ こんにゃく ごま バナナ ヨーグルト
10日(金)	魚のカレーあんかけ、切干大根のごま酢和え、チーズ (ヨーグルト)	白身魚 かにかま チーズ ブロッコリー 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン 胡瓜 切干大根 片栗粉 ごま ヨーグルト
11日(土)	カレーうどん、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 うどん パイン缶
14日(火)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、ゆで卵 (煮干しごまチップ)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 コーン 里芋 こんにゃく ごま いわし
15日(水)	魚のタルタルソースかけ、金平ごぼう、粉ふき芋 (ヨーグルト)	白身魚 竹輪 卵 人参 ブロッコリー ごぼう れんこん 玉ねぎ 胡瓜 レモン じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 ごま ヨーグルト
16日(木)	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物 (ヨーグルト)	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
17日(金)	ささみのレモン煮、春雨サラダ、切干大根のスープ (カステラ)	ささみ ベーコン わかめ ブロッコリー 人参 ブチトマト 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 しめじ レモン 春雨 片栗粉 ごま はちみつ 小麦粉 卵
18日(土)	スープビーフン、チーズ、果物	えび 豚肉 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ビーフン パイン缶
20日(月)	大豆とひじきの炒り煮、ほうれん草のおひたし、果物 (カルピスみかんゼリー)	鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 椎茸 もやし ごぼう こんにゃく ごま 梨 カルピス みかん缶 寒天
21日(火)	野菜のかき揚げ、マカロニサラダ、果物 (栗さんおにぎり)	えび 竹輪 ひじき 人参 南瓜 ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ さつま芋 マカロニ 小麦粉 オレンジ 米 かつお のり ごま
22日 (水)	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、チーズ (ヨーグルト)	かにかま 牛肉 チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま ヨーグルト
23日(木)	魚のマヨネーズ焼き、小松菜サラダ、みそ汁 (小倉サンド)	白身魚 豆腐 みそ わかめ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根 コーン 玉ねぎ ごま 食パン つぶあん マーガリン
24日(金)	炒り豆腐、青菜とウインナーのソティ、果物 (ヨーグルト)	竹輪 鶏ミンチ ウインナー 卵 豆腐 人参 ねぎ ほうれん草 いんげん 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく バナナ ヨーグルト
25日(土)	南瓜シチュー、ゆで卵、果物	鶏肉 卵 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 じゃが芋 パイン缶
27日(月)	八宝菜、大学芋、チーズ  (りんごゼリー)	えび 豚肉 チーズ 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 ごま りんごジュース アガー
28日(火)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (ヨーグルト)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 バナナ ヨーグルト
29日(水)	ハロウィンパン、豆腐ハンバーグ、コンソメスープ (ハロウィンクッキー) ※ご飯はいりません	合ミンチ ベーコン 卵 豆腐 チーズ のり 人参 プチトマト ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ コーン じゃが芋 パン粉 ロールパン バター 小麦粉 南瓜
30日(木)	肉団子スープ、まんまる揚げ~かみかみメニュー~、果物 (ヨーグルト)	ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 人参 ねぎ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ 片栗粉 さつま芋 柿 ヨーグルト
3 1日(金)	さばのみそ煮、中華サラダ、果物 (蒸し芋)	さば かにかま みそ わかめ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン 切干大根 生姜 春雨 ごま オレンジ さつま芋
、 ※今日の献立で、もも組以上に、はちみつを小量使用しています。		