

日曜	保育行事	保育指導	連絡事項	誕生日おめでとう	日曜	献立	主食	おやつ(幼児)	おやつ(乳児)
1金		避難訓練	知立市シェイクアウト訓練, 年長・年中お昼寝終了		1金	シンデレラカレー, フルーツポンチ	ごはん	そうめん	お茶
2土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください	父母会役員会	おやじの会	「空の家」のお父さんの順番です。ご協力をお願いします。	2土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	-	-
3日					3日				
4月	運動会練習開始	体育/音楽指導・B			4月	なす入りミートスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
5火	身体測定(花の家)	年中園外保育(名古屋港水族館)	ポッポの会		5火	豚肉のしょうが焼き, 菜めし, 味噌汁	ごはん	ゼリー	-
6水				そえだなほこ先生	6水	ミートボール五目あんかけ, 味噌汁, オレンジ	ごはん	ココアクワッサン	牛乳
7木		習字指導		にしまるかいとなみかわみなたかはしりゅうとくのひいろ	7木	鮭ごはん, もやしのナムル, とうがん汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
8金		交通指導		まつえだそうし	8金	枝豆ごはん, かぼちゃサラダ, 味噌汁	ごはん	小倉蒸しパン	牛乳
9土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください				9土	きつねうどん, オレンジ	めん	-	-
10日				うえむらまりあ	10日				
11月	身体測定(森・虹)		弘法様命日		11月	中華丼, しらすの和え物, スープ	ごはん	そうめん	お茶
12火		体育/音楽指導・A		きよいぎんじろう	12火	あぶらげご飯, 伴三絲, 味噌汁	ごはん	ホットドッグ	牛乳
13水	身体測定(空・太陽)				13水	筑前煮, 納豆, 味噌汁	ごはん	お好み焼き	牛乳
14木		ひまわり園外保育(フローラルガーデン)		はんやとしき	14木	かじきのインド風からあげ, ポパイサラダ, 味噌汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
15金	お弁当の日	年長園外保育(名古屋港水族館)	上履き, スモック注文書配布		15金	お弁当の日	ごはん	スティックパン	果汁
16土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください	就職説明会	個人懇談会スケジュール配布		16土	親子うどん, ハナナ	めん		
17日					17日				
18月	けいろうのひ(敬老の日)				18月	けいろうのひ(敬老の日)			
19火		体育/音楽指導・B		ちゃやゆすき いちはしみお	19火	コーン付肉団子, 納豆, ミニトマト, 味噌汁	ごはん	わらびもち	牛乳
20水					20水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	鬼まんじゅう	牛乳
21木				かとうたける	21木	鶏のから揚げ, 切干大根煮, 味噌汁	ごはん	おはぎ	お茶
22金			上履き, スモック注文書締め切り		22金	スプーンコロッケ, マカロニサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
23土	しゅうぶんのひ(秋分の日)				23土	しゅうぶんのひ(秋分の日)			
24日					24日				
25月				みやたゆきほ先生	25月	イタリアンスパゲッティ, キャベツとコーンのサラダ, 味噌汁	めん	ピラフ	お茶
26火					26火	レタスピラフ, 鶏肉入り野菜スープ, オレンジ	ごはん	そうめん	お茶
27水					27水	さんまの蒲焼丼, きゅうりの黒ゴマサラダ, 味噌汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
28木	おたんじょうかい			あべきょうこ	28木	ハンバーグ, フロッコリー, ミニトマト, 味噌汁	ごはん	フルーツサンデー	-
29金	運動会予行練習		年長・年中写真撮影		29金	ドライカレー, フレンチサラダ, スープ	ごはん	クワッサン	牛乳
30土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください	おやじの会		たかはらかえて	30土	焼きそば, スープ, オレンジ	めん	-	-

連絡事項: わからないことがある場合は、担任までお尋ね下さい

- 今月から運動会の練習が始まります。走ったり、踊ったり、毎日エネルギーをたくさん使います。本人の実力を発揮させるためにも、朝御飯をしっかり食べるようご配慮ください。
- この時期は、台風などによる警報が発令されます。天気予報などに注意し、警報が発令されそうな時は、仕事場などに事前にお話いただき、速やかなお迎えができる様、ご配慮ください。
- 今月の「おやじの会」は、2回あります。空の家、太陽の家のお父さん宜しくお祈りします。作業時間は、9:00~12:00までですが、参加時間は自由です。他の家も大歓迎です。大勢の参加をお待ちしております。

10月の主な行事予定: 行事は変更となる場合があります。

5木	避難訓練, 身体測定(花の家)	13金	お弁当の日, 年長園外保育	父母役員会: 7日(土)
7土	運動会(予備日-8日)	16月	個人懇談開始	おやじの会: 無
10火	衣替え	20金	交通指導	ぼっぼの会
11水	定期集金, 身体測定-森・虹	21土	H30年度入所希望者説明会	3日・7日・24日
12木	身体測定-空・太陽	27金	お誕生会	弘法命日: 10日(月)

# あぶらげごはん

「あぶらげ」は「油揚げ」がなまった言葉！  
福井県では油揚げといえば生揚げ(厚揚げ)のことを言います。昔は、油揚げは肉や魚に替わる重要なたんぱく源でした。福井の伝統料理は豆腐やがんもどきなど、大豆製品を使ったものがとても多く、消費量も全国上位です。噛む力をつける食材でもある油揚げは積極的にとりたいてですね。良質なたんぱく質やカルシウムを多く含んだ油揚げを甘辛く炊いた「あぶらげごはん」は子ども達の好きな味です。  
保育園ではちょっとめんどうですが、油揚げや厚揚げなどは油抜きをして使います。油ぬきをすることで、油の臭いやヌルヌル感が減り、仕上がりがふわっとします。

- 材料(4人分)
- ・米2合
  - ・しょうゆ・・・小さじ1
  - ・酒・・・小さじ1/2
  - ・干し椎茸・・・2枚
  - ・生揚げ・・・1枚
  - ・にんじん・・・1/2本
  - ・昆布だし・・・適量

- 作り方
- ① 米を研ぎ、しょうゆ、酒を入れて普通に炊く。
  - ② 干し椎茸を戻し、水気をきり、戻し汁はとっておく。
  - ③ 椎茸、生揚げ、にんじんは細切りにする。
  - ④ 椎茸の戻し汁でと昆布だしでしいたけとにんじんを煮て、醤油、砂糖で調味する。
  - ⑤ 生揚げを入れて汁気がなくなるまで煮る。
  - ⑥ 炊き上がったご飯と混ぜ合わせる。

