

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(火)	ヨーグルト	くるくるソースセージ	肉じゃが 青菜のおかか和え ぶどう	
2(水)	あられ	さつまいもスティック	キッシュ風卵焼き 大豆入りひじきの煮物 トマト りんご	
3(木)	クラッカー	ツナと大豆のごはん	鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 春雨の酢の物 梨	
4(金)	バナナ	みたらし団子	豆腐のふわふわ揚げ 切干大根のサラダ ブロッコリー オレンジ	ほうれん草パン
5(土)			運動会 (お菓子)	
6(日)				
7(月)	かりんとう	フルーツゼリー	ハンバーグ レタス えびとさつまいものサラダ キウイ	
8(火)	チーズ	ジャージャー麺	高野豆腐のオランダ煮 野菜の昆布和え オレンジ	
9(水)	プリン	おまんじゅう	親子焼き 厚揚げとこんにゃくの煮物 ※ししゃも りんご	
10(木)	ビスケット	フレンチトースト	魚の煮付け ※大豆入り煮昆布 さつまいもの粉ふき バナナ	
11(金)	オレンジ	ちくわの磯辺揚げ	くきのこシチュー> ブロッコリー ごまじゃこサラダ 梨	豆乳パン
12(土)	せんべい	チーズ・クッキー	ちゃんぽん オレンジ	
13(日)				
14(月)			体育の日	
15(火)	クラッカー	南瓜の蒸しパン	レバーのマリアナソース炒め 小松菜のごま和え トマト りんご	
16(水)	ウエハース	★ショートケーキ 	★しいのみ弁当 (三色おにぎり・から揚げ・煮物・みかん)	
17(木)	ゼリー	豆乳もち	すきやき卵 粉ふきいも ※ちりめん入り煮昆布 キウイ	
18(金)	キウイ	ウインナーロールパン	園外保育	
19(土)	サブレ	ヨーグルト・せんべい	なす入りミートスパゲティ バナナ	
20(日)				
21(月)	チーズ	★石垣もち	麻婆豆腐 ツナとわかめのサツと煮 オレンジ	
22(火)				
23(水)	おかき	チキンライス	中華風卵焼き 野菜の納豆和え ※めざし 柿	
24(木)	かすてら	メルティーフレーク	魚のホイル蒸し まめ豆サラダ トマト りんご	
25(金)	みかん	さつまいもとりんごのケーキ	くげんちん汁> ほうれん草としめじのソテー ※かえり キウイ	玄米パン
26(土)	ビスケット		カレーライス ドレッシングサラダ オレンジ (園舎お別れ会)	
27(日)				
28(月)	せんべい	★団子汁	さんまのから揚げ 野菜のナムル トマト みかん	
29(火)	クッキー	ポンデケーキ	チリコンカン風 ブロッコリーのホットサラダ りんご	
30(水)	ウエハース	じゃこマヨラスク	タンドリーチキン 温野菜サラダ さつまいもの粉ふき 柿	
31(木)	バナナ	★南瓜マフィン	魚のごま味噌焼き 野菜のかぼす醤油和え ブロッコリー キウイ	

<一口メモ> ◎食育の日 旬の食材を取り入れたメニュー

※かみかみメニュー

★行事食・郷土料理 <汁物>

・都合により果物を変更する場合があります。

○10月の目標○

「好き嫌いなく食べよう」

好き嫌い、成長の発達途中です。子どもはまだ食べられるようになっていない状態です。子どもの時に、いろいろな野菜料理を作ってもらい、繰り返し大人と食べた経験が、いつしか自分の好みになります。調理法や味つけを工夫したり、自分で料理を試してみたり、自分から「食べてみようかな」と思う雰囲気づくりが大切になります。食べ物を口に入れた時に、周りの人の「おいしいね」の声や気持が食べてみようかと挑戦するきっかけになります。
楽しい食事体験は、食欲増進や嗜好の発達にもつながります。

<おすすめおやつメニュー>

★南瓜マフィン★

(材料)ひとり分

小麦粉20g 南瓜15g 砂糖6g バター7g 卵10g

牛乳10g BP

(作り方)

1 南瓜は皮をむき、茹でて潰しておく。

2 バターをクリーム状に混ぜ、砂糖、卵、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。

3 振った小麦粉と1を入れてさっくりと合わせる。

4 アルミカップに入れ180℃のオーブンで15分焼く。