

令和2年

10月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(木)	サブレ	★お月見団子	かしわとコーンの炒め物 野菜の納豆和え ※めざし 梨	
2(金)	ウエハース	チーズパン	肉じゃが 青菜のおかか和え オレンジ	人参パン
3(土)	おかき	ヨーグルト・クッキー	焼きそば バナナ	
4(日)				
5(月)	ゼリー	ちくわの磯辺揚げ	キッシュ風卵焼き ごまじゃこサラダ トマト オレンジ	
6(火)	せんべい	焼き大福	けんちん煮 ほうれん草としめじのソテー ※かえり バナナ	
7(水)	チーズ	お好み焼き	魚のあんかけ ※大豆入り煮昆布 レタス 梨	
8(木)	ビスケット	フルーツヨーグルト	ハンバーグ えびとさつまいものサラダ キウイ	
9(金)	クラッカー	キャラメルポテト	玄米フレークチキン ひじきの煮つけ ブロッコリー りんご	ミルクパン
10(土)			運動会 (詰め合わせ菓子)	
11(日)				
12(月)	クッキー	レモンケーキ	親子焼き 厚揚げとこんにゃくの煮物 ブロッコリー りんご	
13(火)	あられ	おつゆ麩の黒糖からめ	くきのこシチュー> ドレッシングサラダ ゆで卵 オレンジ	
14(水)	ヨーグルト	チーズ・バナナ	レバーのマリアナソース 小松菜のごま和え キウイ	
15(木)	せんべい	りんごのスコーン	魚バーグ味噌あんかけ 線キャベツ 南瓜の甘煮 梨	
16(金)	かりんとう	牛乳もち	チリコンカン ブロッコリーのホットサラダ みかん	豆乳パン
17(土)	ポーロ	クリームパン	ひじきご飯 <味噌汁> バナナ	
18(日)				
19(月)	バナナ	人参ジャムサンド	すき焼き卵 粉吹き芋 ※ちりめん入り煮昆布 オレンジ	
20(火)	プリン	メルティフレーク	麻婆豆腐 ツナとわかめのサツと煮 ※ししやも りんご	
21(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★しいのみ弁当(おにぎり から揚げ 人参甘煮 ポテトサラダ ミニゼリー)	
22(木)	サブレ	ツナと大豆のごはん	魚のかば焼き 野菜のナムル トマト キウイ	
23(金)	オレンジ	シュークリーム	園外保育	
24(土)	クッキー	クラッカー	ミートスパゲティ オレンジ	
25(日)				
26(月)	黄粉あられ	ジャージャー麺	魚となすのポロネーゼ 豆まめサラダ ブロッコリー 梨	
27(火)	ゼリー	フロランタン	炒り豆腐 温野菜サラダ りんご	
28(水)	ソーセージ	フレンチトースト	タンドリーチキン さつまいもの粉吹き 小松菜の和え物 キウイ	
29(木)	ビスケット	チキンライス	高野豆腐の卵とじ 大根サラダ オレンジ	
30(金)	ポーロ	★南瓜マフィン	豆腐のふわふわ揚げ ※れんこんのきんぴら トマト 柿	コッペパン
31(土)	プレッツェル	チーズ・せんべい	親子うどん みかん	

<一口メモ> ★行事食・郷土料理<汁物> ※かみかみメニュー・都合により果物を変更する場合があります。

○10月の目標○

「味覚をはぐくむ」

味には、甘味・旨み・塩味・酸味・苦味があります。「甘味」は、ごはんやパンや麺などに含まれる炭水化物(エネルギー源)、「旨み」は、肉や魚などに含まれるアミノ酸(たんぱく質)、「塩味」は、塩などに含まれる(ミネラル)です。この3つの味は、「体にとって必要な食べ物」を伝えるための本能的に好まれる味です。「酸味」と「苦味」は何度も経験する事で徐々に慣れていく味です。食生活を重ねて、さまざまな味を受け入れるようになっていくと味覚は発達していきます。

今月の食育は、砂糖・塩・酢の味の違いを体験します。

(ばら組・ちゅうりっぷ組・ひまわり組)

<おすすめおやつメニュー>

★チリコンカン★

(材料)ひとり分

豚ミンチ20g 大豆20g ミックスビーンズ15g 人参10g
ピーマン5g 玉ねぎ30g マッシュルーム5g ニンニク
少々 トマト缶10g 油少々 ケチャップ5g ソース2g コ
ンソメ少々 カレー粉少々 酒少々 塩・こしょう少々

(作り方)

1 人参、玉ねぎ、ピーマンは角切りにする。ニンニクはみじん切りにする。

2 鍋に油を熱しニンニクを炒め、豚ひき肉と野菜と豆類を炒める。

3 全体に油が馴染んだらトマト缶と水を入れて煮込む。

4 調味料を加えて味を整える。

※アメリカ合衆国の国民食です。