

令和3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(金)	ポーロ	フルーツヨーグルト	かにかま入りスクランブルエッグ 華風和え ※かえり みかん	
2(土)	ウェハース	ミニドーナツ	ちゃんぽん バナナ	
3(日)				
4(月)	クラッカー	大学芋	麻婆豆腐 ツナとわかめのサツと煮 梨	
5(火)	せんべい	マカロニかりんとう	肉じゃが 温野菜サラダ りんご	
6(水)	バナナ	人参ジャムサンド	魚のチーズ焼き ※切り昆布の当座煮 トマト オレンジ	
7(木)	ビスケット	ジャージャー麺	厚揚げの中華煮 もやしのナムル 梨	
8(金)	ウィンナー	さつま芋とりんごのケーキ	魚のもみじ揚げ ブロッコリーのホットサラダ トマト キウイ	コッペパン
9(土)	サブレ	せんべい	★鶏めし 味噌汁 バナナ	
10(日)				
11(月)	あられ	焼き大福	★とり天 和風サラダ トマト みかん	
12(火)	クッキー	ポンデ黒糖	かしわとコーンの炒め物 ほうれん草のおかか和え ※めざし りんご	
13(水)	オレンジ	親子うどん	魚の煮付け 切干大根サラダ ブロッコリー 梨	
14(木)	おかき	マシュマロサンド	南瓜とひき肉の卵焼き 大豆とひじきの煮物 レタス 柿	
15(金)	プリン	北海ご飯	ポークビーンズ キャベツのゴマ和え ソーセージ炒め キウイ	人参パン
16(土)			運 動 会 (詰め合わせ菓子)	
17(日)				
18(月)	サブレ	南瓜団子	チャーチュン 野菜の納豆和え ※ししゃも 柿	
19(火)	せんべい	ホットケーキ	凍り豆腐のオランダ煮 小松菜の和え物 トマト りんご	
20(水)	みかん	ウィンナーロール	秋野菜カレー ドレッシングサラダ ゆで卵 バナナ	
21(木)	ビスケット	焼き芋	魚のあんかけ 南瓜の甘煮 みかん	
22(金)	ヨーグルト	カル鉄ご飯	ハンバーグ エビとさつま芋のサラダ レタス オレンジ	ミルクパン
23(土)	おかき	クリームパン	ミルクスパゲティー オレンジ	
24(日)				
25(月)	あられ	納豆ラスク	洋風かきたま汁 ※大豆入り煮昆布 チーズ りんご	
26(火)	チーズ	牛乳もち	まさご揚げ 春雨の酢の物 人参甘煮 柿	
27(水)	ウェハース	ショートケーキ	◎吹き寄せごはん 魚の照り焼き 青菜のごま和え 味噌汁 みかん	
28(木)	かりんとう	南瓜マフィン	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ トマト キウイ	
29(金)	りんご	にこにこパン	園 外 保 育	
30(土)	クッキー	ゼリー・クラッカー	チキンライス わかめスープ みかん	
31(日)				

<ーロメモ> ★行事食・郷土料理 ※かみかみメニュー ◎バースデーランチ ・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」

舌で感じる味は、基本的に甘味・塩味・酸味・苦味・うま味に分類されます。子どもは、これらの味のほとんどを識別できるといわれています。

子どもの味覚はシンプルでわかりやすく、甘味・塩味・うま味といった生きるために必要な味を「おいしい」と感じます。

味覚が育つことで、子どもは好き嫌いが減り、食事を楽しめるようになります。乳幼児期は、何を食べるかで一生の味覚が変わってくるとも重要な時期です。

※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)

<秋の味覚 おすすめメニュー>

★吹き寄せごはん★

「吹き寄せ」とは、色とりどりの木の葉や実が、木枯らして吹き寄せられた様子を模した料理です。吹き寄せごはんは、きのこ類や栗、さつま芋、銀杏などの秋の味覚をたっぷり使った季節の炊き込みごはんです。

27日の給食に、しめじ、まいたけ、さつま芋、人参、いんげん、油揚げを入れて作ります。

～ワンポイントアドバイス～

さつま芋は、茹でて最後に散らすと、芋の形も壊れず、彩りもきれいです。