

平成 27 年 10 月 1 日 豊間根保育園



秋は実りの季節です。暑さも和らぎ子供たちの食欲もぐんと増してきました。さつま芋、さんま、きのこ類、果物など、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。また、旬を味わうことは、子供の味覚形成にとっても重要です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱいに過ごしましょう。

園でも旬の食材を使用した献立になっています。



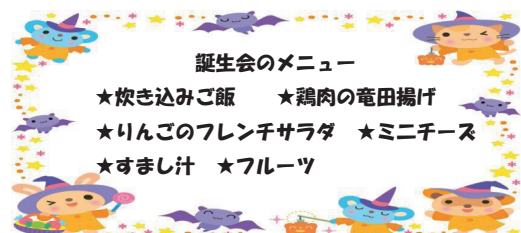
順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ご飯とおかずを一緒に食べることでそのどちらもおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ご飯が口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。園でも子供たちに順番に食べる「三角食べ」をお話しています。順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



今月のカミカミメニュー

大豆五目煮・五目きんぴら・かりんとう・カミカミ昆布



20日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰してください。

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	木	牛乳・ビスケット	八宝菜・春雨サラダ・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	512	362
2	金	牛乳・ビスコ	チキンカツ・三色コールスロー・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆キャロットケーキ	586	453
3	土	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん・果物	麦茶・お菓子		
4	日					
5	月	牛乳・コーンフレーク	鶏肉の照り焼き・スイートポテトサラダ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物	牛乳☆チーズケーキ	675	438
6	火	牛乳・卵ボーロ	鮭フライ・大豆五目煮・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	502	343
7	水	牛乳・ウエハース	カレー・コーンサラダ・茹で卵・牛乳・果物	☆オレンジボンチ	541	403
8	木	牛乳・サブレ	炒り豆腐・青菜の板かま和え・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	482	313
9	金	牛乳・ブリッツ	シューマイ・和風サラダ・トマト・味噌汁・果物	ヨーグルト・カミカミ昆布	478	322
10	土	牛乳・せんべい	親子丼・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
11	日					
12	月					
13	火	牛乳・クラッカー	ローストチキン・大根サラダ・さつま芋甘煮・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	500	319
14	水	牛乳・せんべい	鮭のホイル焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・ビスケット	505	329
15	木	牛乳・ハーベスト	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	519	340
16	金	牛乳・ビスケット	えびグラタン・五目きんぴら・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	プリン	490	335
17	土	ヨーグルト	中華丼・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
18	日					
19	月	牛乳・コーンフレーク	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆りんごケーキ	580	400
20	火	牛乳・ビスコ	誕 生 会	ミニジュース・せんべい	645	526
21	水	牛乳・卵ボーロ	ツナ入り厚焼き卵・ポテトサラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	494	333
22	木	牛乳・ウエハース	すき焼き風煮・大根とツナのサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	513	368
23	金	牛乳・サブレ	さんまの蒲焼・ビーフンソテー・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳☆ピザトースト	588	414
24	土	牛乳・クッキー	カレーうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
25	日					
26	月	牛乳・ブリッツ	さばの黄金焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・すまし汁・果物	ゼリー	466	307
27	火	牛乳・クラッカー	チーズハンバーグ・スパゲッティサラダ・トマト・スープ・果物	牛乳☆さつま芋蒸しパン	622	460
28	水	牛乳・せんべい	タラの洋風焼き・野菜炒め・南瓜煮・味噌汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	496	317
29	木	牛乳・ハーベスト	肉じゃが・シルバーサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳☆ハロウィンぶーさんクッキー	541	367
30	金	牛乳・ビスケット	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	478	320
31	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		