

10月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	木		シーチキンサラダ,じゃがいものひじき煮,なし	321	1.3	甘辛せんべい,サブレ	ミニゼリー,ばりんこ
2	金		豚肉の柳川風煮物,ミニサラダ	203	0.7	柿,源氏パイ	オレンジ,きなこせんべい
3	土		星食べよ,サブレ,りんごジュース				
4	日	運動会(3・4・5歳児)					
5	月		ブロッコリーと卵のサラダ,牛肉とじゃが芋の煮物	317	1.7	パン,牛乳	塩せんべい,アンパンマンビス
6	火		筑前煮(大根入り),ごま酢キャベツ	170	1.1	ゼリー,ビスコ	あられ,チーズ(棒)
7	水	誕生会	炊き込みご飯,エビフライ,マカロニサラダ,果物,お菓子	285	2.3	チョイス,ヨーグルト	
8	木	なかよし(誓)	麻婆豆腐,わかめの酢の物	233	1	りんご,さつま芋チップス	マリービス,バナナ
9	金		大豆の五目煮,かぼちゃと卵のサラダ	332	1.5	マリービス,なし	ポーロ,あられ
10	土	運動会(0・1・2歳児)	星食べよ,ミニバームクーヘン,りんごジュース				
11	日						
12	月	修園旅行	白身フライケチャップソースかけ,きんぴらごぼう,みそ汁(えのき)	234	2.1	きなこせんべい,オレンジ	バナナ,ロングサラダ
13	火		厚揚げと野菜のとりみ煮,にんじんのきんぴら,ミニトマト	167	0.9	ふかし芋,牛乳	えびかきもち,ハーベスト
14	水		シュウマイ,冷ばん三すう,わかめスープ(コーン・たまねぎ)	202	3	ゼリー,サブレ	なし,胚芽ビス
15	木		煮込みうどん,小松菜とじゃこの炒め物,10gチーズ	216	2.4	キウイ,ばりんこ	胚芽ビス,のりあられ
16	金		焼き魚(鮭),豚汁,スティックきゅうり	259	1.5	プリン,星食べよ	柿,あられ
17	土		塩せんべい,源氏パイ,牛乳				
18	日						
19	月		鶏肉のすき焼き風煮物,マカロニサラダ(柿)	244	1.5	ホームパイ,星食べよ	うすやきせんべい,バナナ
20	火		コロッケ(半分),ビーフンスープ,ミニトマト(1個)	156	0.8	オレンジ,あられ	なし,ソフトクッキー
21	水		鶏肉のさっぱり煮,ブロッコリーのおかか和え,チーズ(棒)	219	1.6	のりあられ,りんご	みかん,ハイハイ
22	木	なかよし(中)	ミンチカツ,ポテトサラダ,みそ汁(わかめ)	329	2.7	オレンジ,黒糖ミルク	きなこせんべい,ビスコ
23	金		さつまいものシチュー,がんもどきの煮付,ゆで卵	303	1.2	おにぎり	ポーロ,のりあられ
24	土		揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース				
25	日	文化祭出演(5歳児)					
26	月		カレーシチュー,ひじきサラダ	271	2.1	なし,揚げ一番	みかん,あられ
27	火		ポークビーンズ,小松菜サラダ	216	1	甘辛せんべい,するめ	きなこせんべい,りんご
28	水		五目スープ,さつま芋サラダ	238	0.7	バナナ,チーズおかき	あられ,動物ビスケット
29	木		ポテトとコーンのミルク煮,にんじんの和風サラダ,野菜とウインナーのスープ	196	1.7	オレンジ,塩せんべい	なし,ミレーフライ
30	金		かじきとさつま芋の中華煮,厚揚げの煮物,スティックきゅうり	204	1.5	ばりんこ,ヨーグルト	白い風船,ミニゼリー
31	土	なかよし(誓・中)	ばりんこ,プリン				

幼児期は感覚の形成に大切な時期です。食事でも、五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)を働かせてみると、食べること以外の楽しさが見つかります。「おいしさ」を感じるのも味覚だけではなく、見て、聞いて、匂いをかいで判断しますよね。食を通して豊かな感覚を育み、楽しい食事につながるようにしましょう。

見る(視覚)

普段何気なく食べているものも、よく見るといろいろな発見があるかもしれません。色や形など、お子さんと一緒にじっくり観察してみましょう。



いろいろな色



いろいろな形

聞く(聴覚)

食事には、調理するときの音や、かむ音など、たくさんの音であふれています。



ボリボリ



ズン



コトコト

匂う(嗅覚)

においをかぐことにより、いろいろな想像が膨らみますね。



におい



におい

触る(触覚)

火を通したりすることにより、いろいろな変化も生まれます。



やわらかい



ペラペラ



ごっごっ

味わう(味覚)

舌は、甘い、すっぱい、苦い、しょっぱいなど、いろいろ感じますね。どんな味があるか、舌で観察しながら食べることは楽しみにつながります。

※ 3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

※ みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。