



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	金		シーチキンサラダ,じゃがいものひじき煮	304	1.3	甘辛せんべい,なし	ゼリー
2	土	運動会(0・1・2歳児)	星食べよ,サブレ,りんごジュース				
3	日						
4	月		ブロッコリーと卵のサラダ,牛肉とじゃが芋の煮物	295	1.7	パン,牛乳	塩せんべい,アンパンマンビス
5	火		麻婆豆腐,わかめの酢の物	225	1.0	オレンジ,黒糖ミルク	チーズおかし,ムーンライト
6	水	誕生会	炊き込みご飯,ミンチカツ,マカロニサラダ,お菓子,果物	523	2.9	ゼリー,ビスコ	
7	木	なかよし(誓)	白身フライ,ケチャップソースかけ,きんぴらごぼろ,みそ汁(えのき)	228	2.1	きなこせんべい,オレンジ	バナナ,ロングサラダ
8	金		大豆の五目煮,かぼちゃと卵のサラダ	308	1.4	マリービス,なし	ポーロ,あられ
9	土		星食べよ,ミニバームクーヘン,りんごジュース				
10	日						
11	月		煮込みうどん,小松菜とじゃこの炒め物,10gチーズ	208	2.4	ぶどう,ばりんこ	胚芽ビス,のりあられ
12	火		厚揚げと野菜のとろみ煮(小松菜),にんじんのきんぴら,ミニトマト(1個)	160	0.9	ふかし芋,牛乳	えびかきもち,ハーベスト
13	水		さつまいものシチュー,がんもどきの煮付,ゆで卵	293	1.2	柿,源氏パイ	オレンジ,きなこせんべい
14	木	なかよし(中)	豚肉の柳川風煮物,マカロニサラダ(りんご)	227	1.0	ゼリー,サブレ	なし,胚芽ビス
15	金		カレーシチュー,ひじきサラダ	249	2.1	りんご,さつま芋チップス	マリービス,バナナ
16	土		塩せんべい,源氏パイ,牛乳				
17	日						
18	月		鶏肉のすき焼き風煮物,マカロニサラダ(柿)	229	1.5	ホームパイ,星食べよ	うすやきせんべい,バナナ
19	火		コロッケ,ビーフンスープ,ミニトマト(1個)	200	1.0	オレンジ,あられ	なし,ソフトクッキー
20	水		牛肉と蓮根の炒め物,粉ふき芋(コンソメ),コーン卵スープ	152	1.0	のりあられ,りんご	みかん
21	木		スパゲティナポリタン,キャベツのペーコンスープ	281	4.2	プリン,ばりんこ	柿,あられ
22	金		焼き魚(鮭),豚汁,スティックきゅうり	235	1.5	おにぎり(わかめ)	ポーロ,のりあられ
23	土		揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース				
24	日	文化祭出演(5歳児)					
25	月		筑前煮(大根入り),ごま酢キャベツ	162	1.1	なし,揚げ一番	みかん,あられ
26	火		ポークピズ,小松菜サラダ	223	1.1	甘辛せんべい,するめ	きなこせんべい,りんご
27	水		五目スープ,さつま芋サラダ	221	0.6	バナナ,チーズおかし	あられ,動物ビスケット
28	木		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	215	1.6	オレンジ,塩せんべい	ミニゼリー
29	金	合宿保育	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	183	1.7	ばりんこ,ヨーグルト	なし,ミレーフライ
30	土	合宿保育	星食べよ,プリン				
31	日						

※ 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。

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、よく見るといろん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)

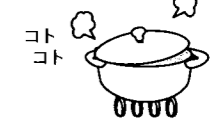
食事には、調理するときの音や、かむ音など、たくさんの音であふれています。



ポリポリ



ドン



コトコト

## 匂う(嗅覚)

においをかぐことにより、いろんな想像が膨らみますね。



おいしそうなおい



においの変化

## 触る(触覚)

火を通したりすることにより、いろん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。