

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	土	運動会(0・1・2歳児)	星食べよ, サブレ, りんごジュース				
2	日						
3	月		シーチキンサラダ, じゃがいものひじき煮	269	1.3	ぶどう, 星食べよ	バナナ, ロングサラダ
4	火		ブロッコリーと卵のサラダ, 牛肉とじゃが芋の煮物	229	1.5	ぱりんこ, ホームパイ	塩せんべい, アンパンマンビス
5	水	誕生会	炊き込みご飯, ミンチカツ, スパゲティサラダ, 果物, お菓子	523	2.9	ゼリー, ビスコ	
6	木		鶏肉のすき焼き風煮物, マカロニサラダ(柿)	229	1.5	いちごジャムサンド, 牛乳	胚芽ビス, のりあられ
7	金	合宿保育(5歳児)	焼き魚(鮭), 豚汁, スティックきゅうり	235	1.5	きなこせんべい, オレンジ	あられ, 動物ビスケット
8	土	合宿保育(5歳児)	揚一番, きなこせんべい, オレンジジュース				
9	日						
10	月		スポーツの日				
11	火		煮込みうどん, 小松菜とじゃこの炒め物, 10gチーズ	208	2.4	オレンジ, 黒糖ミルク	きなこせんべい, ビスコ
12	水	いもほり(4・5歳児)	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	160	0.9	ふかし芋, 牛乳	えびかきもち, 柿
13	木		さつまいものシチュー, がんもどきの煮付, ゆで卵	293	1.2	チーズおかき, エントリー	バナナ, きなこせんべい
14	金	なかよし(中)	牛肉と蓮根の炒め物, 粉ふき芋, コーン卵スープ	162	1.0	のりあられ, りんご	みかん
15	土		塩せんべい, 源氏パイ, 牛乳				
16	日						
17	月		カレーシチュー, ひじきサラダ	249	2.1	源氏パイ, さつま芋チップス	マリービス, バナナ
18	火		白身万竹かつおソースかけ, きんぴらごぼう, みそ汁	228	2.1	甘辛せんべい, 柿	うすやきせんべい, パーロー
19	水		大豆の五目煮, かぼちゃと卵のサラダ	308	1.4	ゼリー, サブレ	リトルキ, チーズおかき
20	木		麻婆豆腐, わかめの酢の物	225	1.0	プリン, ぱりんこ	ポーロ, のりあられ
21	金		豚肉の柳川風煮物, マカロニサラダ	248	1.0	オレンジ, あられ	なし, 胚芽ビス
22	土		星食べよ, ミニホームパイ, りんごジュース				
23	日	文化祭出演(5歳児)					
24	月		五目スープ, さつま芋サラダ	221	0.6	おにぎり(わかめ)	柿, 醤油せんべい
25	火		筑前煮(大根入り), ごま酢キャベツ	164	1.1	なし, 揚一番	みかん
26	水		ポークピンス, 小松菜サラダ	223	1.1	甘辛せんべい, カミカミ昆布	きなこせんべい, ばかうけ
27	木		コロッケ, ビーフンスープ, ミニトマト	200	1.0	りんご, 星食べよ	あられ, 動物ビスケット
28	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	215	1.6	オレンジ, 塩せんべい	バナナ, あられ
29	土		あられ, プリン				
30	日						
31	月		ポトフとコンの炒め煮, にんじんの和風炒め, 野菜とリウオのスープ	183	1.7	ぱりんこ, ヨーグルト	なし, ミレーフライ

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)

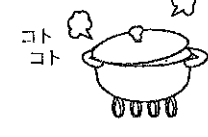
食事には、調理するときの音や、かむ音など、たくさんの音であふれています。



おぼろ



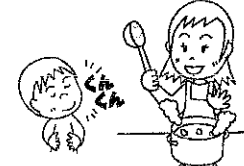
おぼろ



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。



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、いろいろな変化も生まれます。



やわらかい



ペラペラ



ごっごつ

味わう(味覚)

舌は、甘い、すっぱい、苦い、しょっぱいなど、いろいろな感じますね。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。