



令和6年度
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	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	火		鶏肉のすき焼き風煮物、マカロニサラダ(柿)	586	2	ポーロ、クラッカー	ミチサゼンべい、バナナ
2	水		牛肉とれんこんの炒め物、粉ふき芋(鶏がら)、ｺｰﾝ卵ｽｰﾌﾟ	442	1.3	あられ、動物ビスケット	あられ、プリン
3	木	なかよし(誓)	肉団子スープ、ブロッコリーと卵のサラダ	566	2	バナナ、ロングサラダ	いちごジャム、牛乳
4	金		白身フィッシュソテー、きんぴらごぼう、みそ汁	521	2	ワッフル、チーズおかし	ゼリー、サブレ
5	土	運動会(0・1・2歳児)中	星食べよ、サブレ、りんごジュース				
6	日	運動会(3・4・5歳児)					
7	月		五目スープ、さつま芋サラダ	500	1	胚芽ビス、のりあられ	ゼリー、ビスコ
8	火		煮込みうどん、小松菜とじゃこの炒め物、10gチーズ	560	3	ﾏｰﾌﾞﾗｲﾄ、なし	バナナ、ぱりんこ
9	水		さつまいものシチュー、がんもどきの煮付、ゆで卵	617	2	ポーロ、のりあられ	オレンジ、黒糖ミルク
10	木		豚肉の柳川風煮物、スパゲティサラダ	527.7	1.3	バナナ、まがりせんべい	ホームパイ、星食べよ
11	金		ポークピンス、小松菜サラダ	558	1	みかん1/2個、あられ	おにぎり、お茶
12	土	運動会(0・1・2歳児)誓	揚一番、きなこせんべい、ぶどうジュース				
13	日						
14	月		スポーツの日				
15	火		じゃがいものひじき煮、ｼｰﾌｯｼﾞ、みかん1/2個	566	2	きなこせんべい、ビスコ	チーズおかし、アントリー
16	水		焼きビーフン、ブロッコリーとコーンのおかか和え、りんご	458	1	バナナ、あられ	甘辛せんべい、クッキー
17	木		焼き魚(鮭)、豚汁、スティックきゅうり	636	2	うすやきせんべい、ﾏｰﾌﾞﾗｲﾄ	ぱりんこ、ヨーグルト
18	金	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、ｶﾞｸﾞﾃﾞｲﾗﾞｸﾞ、果物、お菓子	550	2		パン、牛乳
19	土		塩せんべい、源氏パイ、牛乳	269			
20	日			228			
21	月		カレーシチュー、ひじきサラダ	610	2.5	きなこせんべい、はかうけ	グレープフルーツ、あられ
22	火		ポトフ、なすの甘辛いいため、10gチーズ	476	2	胚芽ビス、あられ	ふかし芋、牛乳
23	水		焼き魚(さば)、ビーフンスープ、ｽﾃｯｷﾞｷﾞｷﾞ	229	3	みかん1/2個、あられ	揚げ一番、クッキー
24	木		かじきとさつま芋の中華煮、厚揚げの煮物	565	2	マンナビス、えびかきもち	オレンジ、塩せんべい
25	金		大豆の五目煮、かぼちゃと卵のサラダ	624	1	えびかきもち、ポーロ	なし、ハーベスト
26	土						
27	日	文化祭出演(4・5歳児)					
28	月		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ	466	2	あられ、動物ビスケット	りんご、星食べよ
29	火	なかよし(誓)	ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゃべつのおｺｰﾝ卵ｽｰﾌﾟ	620	3	塩せんべい、ﾌﾞﾗﾝﾄﾞﾏﾙﾋﾞｽ	甘辛せんべい、バナナ
30	水		牛肉とじゃが芋の煮物、ﾌﾞﾗﾝﾄﾞﾏﾙﾋﾞｽとｺｰﾝのｽｰﾁｰ、ﾄﾏﾄ	566	2	バナナ、うすやきせんべい	きなこせんべい、ぱりんこ
31	木		ﾏｰﾌﾞﾗｲﾄとｺｰﾝのﾐﾙｸ煮、にんじんの和風ﾀﾞｲ、野菜とﾀﾞｲのｽｰﾌﾟ	480	2	ﾐﾙｸﾌﾗｲ、星食べよ	青のりあられ、オレンジ

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



トン



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



べらべら



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。