



10月のこんだて



東山中央保育園

R8. 10

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(木)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ツナ入り酢の物	牛乳・安倍川マカロニ	牛乳・丸ボーロ
2日(金)	ごはん・魚のトマトソース焼き・即席漬け	牛乳・バナナ・菓子	牛乳・ビスコ
3日(土)	肉わかめうどん・オレンジ・チーズ	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
5日(月)	ごはん・厚揚げの煮物・春雨サラダ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
6日(火)	ごはん・鯖のカレー焼き・中華スープ・トマト	ヨーグルト・ビスコ	牛乳・バナナ
7日(水)	ごはん・ピーフシチュー・ちくわの酢の物	ジュース・菓子	牛乳・丸ボーロ
8日(木)	ごはん・大豆の五目煮・マカロニサラダ	牛乳・さつまいもケーキ	牛乳・クラッカー
9日(金)	ごはん・魚のみそバター焼き・豆腐汁・チーズ	牛乳・たこ焼き	牛乳・せんべい
10日(土)	スパゲティミートソース・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・ウエハース
12日(月)	スポーツの日		
13日(火)	ごはん・団子汁・わかめと卵のサラダ	牛乳・きな粉サンド	牛乳・チーズ
14日(水)	ごはん・ポークカレー・フレーク和え	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
15日(木)	さつま芋ご飯・きのこ入りみそ汁・酢の物・ミートボール	プリン・せんべい	牛乳・ビスケット
16日(金)	ごはん・魚の煮つけ・納豆和え	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・丸ボーロ
17日(土)	きつね月見うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
19日(月)	ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・フルーツサラダ	牛乳・五平もち	牛乳・ビスコ
20日(火)	ごはん・クリームシチュー・春雨の酢の物	牛乳・スティックパン	牛乳・クラッカー
21日(水)	ごはん・けんちん汁・大根とじゃこのサラダ	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
22日(木)	ごはん・魚のマヨ焼き・みそ汁・野菜ソテー	牛乳・コーンフレーク	牛乳・クッキー
23日(金)	パン・ジュース・バナナ	牛乳・ビスケット	牛乳・チーズ
24日(土)	運動会		
26日(月)	牛とじ丼・すまし汁・しらすの酢の物	牛乳・ポップコーン	牛乳・せんべい
27日(火)	ごはん・さつまあげ・ごまサラダ	牛乳・フライドポテト	牛乳・みかん缶
28日(水)	わかめごはん・五目みそ汁・拌三糸	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・ビスコ
29日(木)	ごはん・麻婆豆腐・梅マヨ和え	牛乳・フルーツムース	牛乳・丸ボーロ
30日(金)	ごはん・ヤンニョムサバ・レタス・卵スープ	牛乳・ハロウィンマフィン	牛乳・チーズ
31日(土)	やきそば・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・バナナ

〈10月の食育目標〉

好き嫌いなく食べよう。

無理はせず、少しずつよく噛んで食べよう。

☆15日(木)お誕生会給食

さつま芋ご飯 あまくておいしいよ！

☆26日(月)牛とじ丼

新メニューです！お楽しみに！(^-^)



調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き嫌いを感じています。どんなふうにも「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりやしょうが、ごまなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめ。また、乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけとなるのです。

