

【目標】 みんなで一緒に食べるとおいしさもレベルアップ！

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
昼食	はみだしぎょうざ オクラのなめたけ和え かぼちゃ甘煮 くだもの レタスとハムじゃがいものスープ	さんまのオレンジ煮 厚揚げと根菜のそぼろ煮 キャベツしお昆布和え 高野豆腐となすのみそ汁	ハヤシライス 豆腐と鶏挽肉のナゲット 大根海藻サラダ くだもの	ポークチャップ 刻み昆布とツナの金平 三色野菜ナムル 豆腐と蒲鉾のすまし汁	鮭のあかね揚げ ポテトチーズ焼き 茹でブロッコリー キャベツとしめじのみそ汁	鶏肉マーマレード焼き ほうれん草のおかか和え マカロニナポリタン くだもの 豚肉と大根のスープ
おやつ	牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 ベルギーワッフル	ソフトゼリー	牛乳 さつまポテト	牛乳 バナナ	アセロラミルクゼリー
日	8	9	10	11	12	13
昼食	ミートボールトマトクリーム煮 オクラと納豆ねばねば和え 星のポテト 春雨中華スープ	えびカツ シェパーズパイ ほうれん草じゃこ和え くだもの 里芋えのきのみそ汁	焼肉風炒め 茹でブロッコリー トマト ひじきの五目煮 キャベツと豆腐のみそ汁	冷たいたぬきうどん 魚肉ソーセージのカレー天ぷら きゅうりとわかめのさっぱり和え くだもの	カレイのスタミナ焼き じゃがいもの香り炒め 小松菜ごまマヨかけ 八杯汁	アジフライ 茹でブロッコリー 人参とツナの金平 くだもの 大根と揚げのみそ汁
おやつ	牛乳 レアチーズストロベリー	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	牛乳 きなこせんべい	牛乳 フレンチトースト	牛乳 リンゴジャムサンド	牛乳 つぶせんべい
日	15	16	17	18	19	20
昼食	敬老の日 	サバのつけ焼き 人参しりしり ほうれん草のごま和え くだもの 高野豆腐となすのみそ汁	マーボー豆腐 ホタテ風味フライ きゅうりしお昆布浅漬け キャベツとえのきのスープ	 チキンカレー ちくわのマヨチーズ焼き コーン入り野菜サラダ カップゼリー	鮭の西京漬け焼き 揚げじゃがそぼろあんかけ ブロッコリーおかか和え 麩としいたけのすまし汁	ふっくら肉団子 切干大根のソース炒め もやしのカレーサラダ くだもの 玉ねぎ大根のみそ汁
おやつ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 なし	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 ビスコ	
日	22	23	24	25	26	27
昼食	ホッケのみりん焼き 茹でブロッコリー マロニーチャップチェ トマト もやしワカメのみそ汁	秋分の日 	サバの味噌煮 豚ごぼう金平 カリフラワーのサラダ 厚揚げとたまねぎのみそ汁	鶏スティック煮 じゃがいもカレー炒め 小松菜ナムル くだもの 切干大根スープ	肉うどん ちくわのいそべ天ぷら にんじんサラダ くだもの	親子運動会 
おやつ	牛乳 バナナチップ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 カルテツミルクサブレ	牛乳 マシュマロクッキー		
日	29	30	 <p>とても暑かった夏もようやく終わりに近づき、朝夕に涼風が感じられるようになってきました。夏の間元気いっぱいの子どもたちも、少し疲れが見えてくる頃です。今月は運動会もあります。早寝・早起き・朝ごはんんで元気に過ごせるよう生活リズムを整えましょう。体調が優れない時は、早めに受診をしてゆっくり休むことも大切です。</p> 			
昼食	デミソースハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草ツナ和え 大根大根葉のみそ汁	赤魚揚げ煮 ほうれん草とウィンナーのソテー さつまいもオレンジ煮 くだもの あおさのみそ汁				
おやつ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 麩のラスク				



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。





「みてみて！今食べたよ！」大きく開けて苦手な食べ物を口に入れる勇氣。がんばろうとした勇氣にみんなで拍手！そんな小さながんばりと喜びが積み重なって自信になる。たくさん声をかけて、楽しく食べる経験をさせてあげたいですね。

