こんだてひょう(未満児)

・主食にごはんがつきます。
・調理方法や食材をかえて提供する事があります。
・午前に牛乳とおやつが提供されます

【目標】　よくかんで　たべよう

だしのこ園

食のお悩みQ&A

好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の５つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。

11月8日は「いい歯の日」

歯は食べ物を噛むために欠かせないもので、力をだすときに、くいしばるなど重要な働きをしています。かたいものを食べることで、あごの発達や、脳の働きもよくなります。園では、7日にかみかみメニューを提供します。お家でもやわらかい食材だけでなく、かたいものも食べるようにしましょう！

月	火	水	木	金	土
					1 ☆メンチカツ ☆里芋ソテー ☆ブロッコリーおかか和え ☆果物 ☆切干大根スープ --- ☆ゼリー
3 文化の日 	**4** ☆赤魚味噌焼き ☆豆腐中華煮 ☆さつまいもサラダ ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆りんご	**5** ☆れんこん入りハンバーグ ☆人参コンソメ煮 ☆ほうれん草海苔和え ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆栗とさつまいものタルト	**6** ☆ちくわ磯部揚げ ☆豚肉にら玉炒め ☆和風スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆ハムときゅうりのサンドイッチ	**7** ☆鮭こうじ漬焼き ☆金平ごぼう ☆かみかみサラダ ☆果物 ☆みそ汁 1・1・8 いい歯の日 --- ☆麦茶 ☆フランクフルト	**8** ☆チキンナゲット ☆さつま揚げ煮物 ☆春雨サラダ ☆果物　☆スープ --- ☆麦茶 ☆蒸しパン
10 ☆鶏肉照り焼き ☆厚揚げそぼろ煮 ☆きゃべつおひたし ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆ピザトースト	**11** ☆カレイパン粉焼き ☆豚肉と大根煮物 ☆バンバンジー風サラダ ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆カステラ	**12** ☆チキンカツ ☆刻み昆布炒り煮 ☆ゆでブロッコリー ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆油揚げの混ぜご飯おにぎり	**13** ☆さばのつけ焼き ☆ウィンナーケチャップ炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆豚汁 --- ☆麦茶 ☆ラスク	**14** ☆豚肉みそ炒め ☆しゅうまい ☆ほうれん草おかかあえ ☆果物 ☆スープ --- ☆麦茶 ☆大学いも	**15** ☆甘塩鮭 ☆焼き肉風炒め ☆きゅうり浅漬け ☆果物 ☆すまし汁 --- ☆麦茶 ☆プチケーキ
17 ☆豚肉ウィンナー巻きフライ ☆たけのこ炒め物 ☆きゅうりとかぶの華風漬 ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆フレンチトースト	**18** ☆鮭コーンマヨ焼き ☆鶏肉と里芋煮物 ☆ほうれん草納豆和え ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆ヨーグルト	**19** ☆ミートボールトマト煮 ☆青のりこふき芋 ☆白菜ごま和え ☆果物 ☆スープ --- ☆かき	**20** ☆たら磯部天ぷら ☆チンジャオロース風炒め ☆きゅうりの酢の物 ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆肉まん	**21** ☆鶏肉ねぎみそ焼き ☆八宝菜 ☆トマト ☆果物 ☆もずくスープ --- ☆麦茶 ☆サブレ	**22** ☆さけチーズフライ ☆ほうれん草ソテー ☆中華サラダ ☆果物 ☆スープ --- ☆麦茶 ☆プチケーキ
24 振替休日 	**25** ☆ポークコロッケ ☆炒り煮 ☆きゃべつ浅漬け ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆みかん	**26** ☆チキンカレー ☆ピーマンとベーコンの卵焼き ☆マカロニサラダ ☆果物 --- ☆フルーツゼリー	**27** ☆ぶりのおろしあんかけ ☆高野豆腐の煮物 ☆ほうれん草炒り卵和え ☆果物 ☆みそ汁 --- ☆麦茶 ☆カスタードの蒸しパン	**28** ☆ホタテ風味フライ ☆鶏肉とブロッコリーマーボー炒め ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆塩ラーメン汁 --- ☆フルーチェ	**29** ☆鶏肉のから揚げ ☆ナポリタン ☆トマト ☆ふりかけ　☆果物 ☆根菜ポトフスープ --- ☆ゼリー