



# こんだてひょう(以上児)

- ・食材調達の都合上、調理方法や食材をかえて提供する事があります。
- ・午前に牛乳が提供されます。
- ・主食にご飯が提供されます。

【目標】 よくかんで たべよう

だしのご園

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