

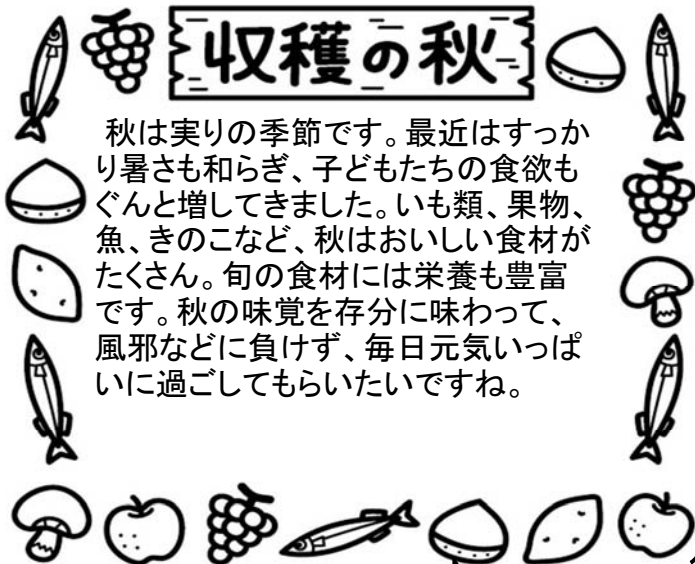
きゅうしよくだより

★今月の目標★
収穫の喜びを味わう。
食べ物を大切にしよう

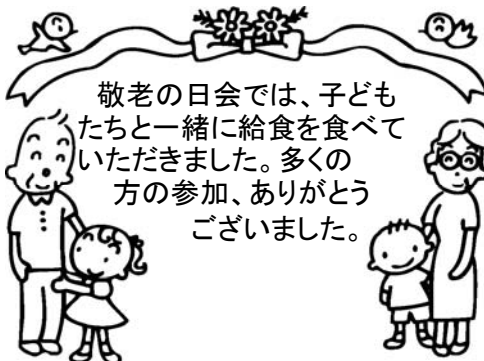
10月号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節、「秋」がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと一週間ほどですが、みんなで元気に楽しく太陽の下で運動会ができるといいですね。

収穫の秋



秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。



敬老の日会では、子どもたちと一緒に給食を食べていただきました。多くの方の参加、ありがとうございました。

秋が旬のさつまいも。炊き込みご飯にふかし芋、煮物にケーキなど、給食でも沢山登場します☆ 園でも芋掘りをする予定です☆

旬ですさつま芋！！

調理保育をしました★



先月の15日は十五夜。らいおん組さんが調理保育で「お月見団子作り」をしました。十五夜についてや、お団子を作る意味を知り、満月をイメージしたまん丸のお団子をみんなで丸めました。今回お団子は豆腐入りです。給食のデザート「豆腐の白玉ポンチ」に、沢山のフルーツと一緒に入れました！

※調理保育の様子は、9月15日の給食ブログに掲載しています。





好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

また、乳児は家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

* 離乳期から広い味覚の土台を



* 強制するのは逆効果



*** 食べやすい調理で***
やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりを、よくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさに。

* 大人や友達も一緒に食事



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」

* 食事時間にゆとりを



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気のよい日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけを試みるのもすてきですね。



「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは五感を刺激し、心を豊かにすることだと思います。そのことが、好き嫌いがあるために苦痛なものになってしまうことは、とても残念なことです。好き嫌いがあっても、楽しく食べることができる環境や、子どもとの関係づくりを大切にして、「食事は楽しい時間」と「笑顔」で食卓を囲めると良いですね。



平成28年 10月分 予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	高野豆腐のおぼろごはん 竹輪とわがいの中華餅和え そうめん入りすまし汁 みかん	米/菜種油/花見糖/コーン/ごま油/ごま/そうめん(乾)/せんべい/クロワッサン	鶏ひき肉/凍り豆腐/サラダ竹輪/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/きゅうり/玉葱/こまつな/みかん(生)	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
3 月	シューシー 餃子チンパルー ミニトマト アーサ汁 バナナ	米/菜種油/花見糖/焼き豆(車込)/ごま油/ビスケット/マカロニ	豚肉/刻み昆布/油揚げ/木綿豆腐/あおさ(素干し)/牛乳/きな粉(大豆)/プロセスチーズ	干し椎茸/にんじん/もやし/にら/ミニトマト/玉葱/こまつな/バナナ	マカロニきなこ チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
4 火	胚芽食パン はちみつ&マーガリン カレシのマリネ ポテトサラダ イタリアンスープ オレンジ	胚芽パン/はちみつ/マーガリン/薄力粉/菜種油/花見糖/じゃがいも/リッパマゼス/コーン/パン粉/せんべい/牛乳/こま	まがれい/ベーコン/たまご/ハルメザンチーズ/牛乳/ひじき	玉葱/にんじん/青ピーマン/えだまめ(冷凍)/りんご/にんにく/キャベツ/ブロッコリー/オレンジ/ゆかり	しそひじきおにぎり 牛乳(乳児)
5 水	雑穀ごはん 鶏肉のみそ焼き 五色煮 磯和え かぶの味噌汁	米/雑穀みり/ごま油/菜種油/蒟蒻/花見糖/クラッカー/焼き豆/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	鶏肉/焼き竹輪/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	ごぼう/にんじん/たけのこ/ざいゆいんげん/ほうれんそう/もやし/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/りんご	お昼ラスク ヨーグルト
6 木	ツナニジャー麺 大根サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	蒸し中華めん/ごま油/花見糖/かたくり粉/ごま/菜種油/さつまいも(蒸し切干)/米粉	豚ひき肉/まぐろ缶詰(水煮)/カイト/木綿豆腐/牛乳/豆乳	にんにく/生姜/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/大根/おかひじき/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/レモン(果汁)	米粉バナナケーキ 牛乳(乳児)
7 金	さつまいもごはん さばの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし 春巻と生揚げの味噌汁 みかん	米/さつまいも/花見糖/すりごま/ごま油/菜種油/ポーロ/全粒粉ビスケット	まさば/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)	生姜/ねぎ/にんにく/にんじん/切干しいんご/干し椎茸/ざいゆいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/しゆんぎく/みかん(生)	ビスケット ジョア 牛乳(幼・乳) せんべい
11 火	ごはん つくねの照り焼き かぼちゃの甘露 しらす和え 大根の味噌汁 柿	米/かたくり粉/花見糖/ウエハース/薄力粉/ごま/菜種油	鶏ひき肉/豆乳/しらす干し(半乾燥品)/油揚げ/牛乳	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/西洋かぼちゃ/ほうれんそう/もやし/玉葱/だいこん/かき(甘がき)/ごぼう	ごぼうポッキー 牛乳(乳児)
12 水	五穀ロールパン さけの変わり焼き アツクイ野菜ソテー コンチャウダー ぶどう(巨峰)	五穀パン/ノイグ マゼス/乾燥わかめ/ト/無塩バター/菜種油/薄力粉/クリーム/コーン/せんべい/米/きり/すり/ごま/花見糖	しろさけ/ベーコン/鶏肉/牛乳	にんじん/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/ぶどう/りんご(ハレトージュ)	ごぼう クッキー ウエハース ミニ五平餅 リンゴジュース
13 木	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ もずくスープ みかん	スパゲティ/菜種油/かりんとう(白)/さつまいも/花見糖/無塩バター	豚ひき肉/もずく(塩蔵/塩抜き)/木綿豆腐/牛乳/生乳/ごま/こぶ	にんにく/生姜/セロリー/にんじん/玉葱/トマト水煮/きゅうり/りんご/はくさい/生しぶどう/こまつな/みかん(生)	スイートポテト かみかみ昆布 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 大豆といりこ ごまがらめ ヨーグルト
14 金	栗ごはん 揚げ秋刀魚のおろしかけ 煮豆(金時豆) 白和え なすとみょうがの味噌汁 梨	米/水稲穀粒(もち米)/白米/かたくり粉/薄力粉/花見糖/こんにやく/すりごま/ビスケット/黒砂糖/ごま	さんま/いんげんまめ(乾)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/大豆(国産/乾)/かたくりわし(煮干し)/ヨーグルト	生姜/だいこん/ほうれんそう/にんじん/玉葱/なす/みょうが/日本なし	牛乳(幼・乳) ビスケット
15 土	あんかけ炒飯 マカロニサラダ わかめスープ バナナ	米/コーン/菜種油/ごま油/かたくり粉/マカロニ/ノイグ マゼス/せんべい/ワッフル(お好み/ク)A)	鶏肉/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	生姜/たけのこ(ゆで)/にんじん/もやし/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/カットわかめ/バナナ	チーズトック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
17 月	米粉のハヤシライス(麦飯) 海藻サラダ モロヘイヤと卵のスープ グレープフルーツ	米/押麦/菜種油/じゃがいも/花見糖/米粉/ソーダクラッカー/マーガリン/薄力粉/コーンフレーク	豚肉/クリーム(乳脂肪)/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/トマト缶詰/ブロッコリー/レタス/サニーレタス/海藻ミックス/モロヘイヤ/グレープフルーツ/干しぶどう	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
18 火	ツナサンド フレッシュサラダ ワンタンスープ バナナ	食パン/ノイグ マゼス/菜種油/わんたんの皮/ごま油/せんべい/じゃがいも/かたくり粉/無塩バター	ツナ(水煮)/カイト/イト/鶏肉/牛乳/ライスチーズ/あおのり/するめ	サラダ菜/みかん缶/キャベツ/きゅうり/にんじん/干し椎茸/ねぎ/生姜/チンゲンツァイ/もやし/バナナ	芋もち(青のり)するめ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい

※献立は都合により変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 水	ごはん 松風焼き ごぼうスティック煮 秋刀魚とコーンの磯和え なめこの味噌汁 ぶどう	米/パン粉(生)/花見糖/ごま/ごま油/コーン/さつまいも(蒸し切干)/フランスパン/マーガリン	鶏ひき肉/木綿豆腐/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	ねぎ/玉葱/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ごぼう/ほうれんそう/小ねぎ/なめこ/ぶどう	カリカリきなこトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) 干し手
20 木	きのこの煮込みうどん ししゃものカレー衣揚げ 柿なます みかん	うどん(ゆで)/菜種油/薄力粉/花見糖/せんべい/米	豚肉/ししゃも(生干し)/豆乳/牛乳/鶏ひき肉	玉葱/にんじん/えのきたけ/まいたけ/ほんしめじ/ねぎ/こまつな/きゅうり/だいこん/かき(甘がき)/みかん(生)/トマト	トマトおにぎり 牛乳(乳児)
21 金	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜スープ りんご	米/菜種油/花見糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はる/にんにく/キャベツ/ブロッコリー/オレンジ/ゆかり	木綿豆腐/豚ひき肉/ポレシス/ハム/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)	にんにく/生姜/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チンゲンツァイ/りんご	せんべい ジョア 牛乳(幼・乳) ポーロ
22 土	チキンライス さつま芋のサラダ 白菜とアツクイのスープ バナナ	米/押麦/菜種油/さつまいも/ノイグ マゼス/ビスケット/カステラ	鶏肉/ライスチーズ/ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/えだまめ(冷凍)/はくさい/ブロッコリー/バナナ	焼トナーツ 牛乳
24 月	ごはん めだいのくわ焼き いそ煮 野菜のごま和え 里芋の味噌汁 オレンジ	米/花見糖/菜種油/すりごま/さといも/かりんとう(白)/マーガリン/薄力粉	めだい/ひじき/油揚げ/生揚げ/牛乳/おから(新製法)	生姜/ねぎ/にんじん/干し椎茸/ざいゆいんげん/こまつな/キャベツ/オレンジ/干しぶどう	おから入りハンケーキ 牛乳(乳児)
25 火	てりやきチキンサンド カミカミサラダ ビーフンスープ バナナ	ロールパン/花見糖/菜種油/ビーフン/ごま油/せんべい/米/ごま	鶏肉/木綿豆腐/牛乳/かつお加工品(かつお節)/あおのり	レタス/すりおろしりんご/きゅうり/にんじん/切干しいんご/干し椎茸/ねぎ/生姜/ほうれんそう/バナナ	パリパリお米せんべい 牛乳
26 水	ハロウィンごはん かぼちゃのミートグラタン おぼけサラダ ミネストローネ ぶどう(2色)	米/菜種油/無塩バター/コーン/ごま油/ウエハース/ハロリア/せんべい	焼きのり/豚ひき肉/プロセスチーズ/まぐろ缶詰(水煮)/カイト/ウィンナー/牛乳	にんじん/青ピーマン/かぼちゃ/にんにく/玉葱/トマト缶詰/パセリ/だいこん/ブロッコリー/セロリー/キャベツ/トマトミックス/ぶどう	ハロウィンハロリア せんべい 牛乳(乳児)
27 木	豆乳うどん ちくわの磯辺揚げ ちんぎょ(ゆかり) みかん	うどん(ゆで)/菜種油/薄力粉/せんべい/さつまいも/花見糖/有塩バター/きょうざの皮	鶏肉/油揚げ/豆乳/焼き竹輪/あおのり/ヨーグルト(ドリップ)/牛乳	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/きゅうり/ゆかり/みかん(生)/りんご/レモン(果汁/生)/干しぶどう	飲むヨーグルト せんべい
28 金	ごはん(幼・ラッ)おにぎり 鶏肉の香味焼き れんごんのきんぴら 野菜のおひたし きのこの味噌汁 柿	米/ごま/ごま油/花見糖/ビスケット/日本ぐり(甘露糖)/ソフトビスケット	焼きのり/鶏肉/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/あずき(乾)/寒天	玉葱/にんにく/生姜/れんこん/にんじん/ほうれんそう/はくさい/ぶなしめじ/えのきたけ/まいたけ/小ねぎ/かき(甘がき)	栗ようかん 棒ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
29 土	中華菜飯 キャベツと油揚げの和え物 にらとはんぺんのスープ りんご	米/菜種油/花見糖/ごま油/ポーロ/さつまいも(蒸し切干)	豚肉/油揚げ/はんぺん/牛乳/プロセスチーズ	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/こまつな/キャベツ/もやし/玉葱/にら/りんご	干し手 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポーロ
31 月	チキンカレー 大豆サラダ クリームコーンと卵のスープ グレープフルーツ	米/押麦/菜種油/じゃがいも/マッシュポテト/ノイグ マゼス/クリーム/冷凍/かたくり粉/クラッカー/薄力粉/花見糖	鶏肉/豆乳/大豆(国産/乾)/たまご/牛乳	玉葱/にんにく/生姜/セロリー/にんじん/トマト水煮/りんご/ブロッコリー/きゅうり/ねぎ/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/かぼちゃ/りんご/ぶどう	パンフキントナーツ リンゴジュース 牛乳(幼・乳) クラッカー

<平均摂取量> 幼児: 616Kcal 乳児: 566kcal

★今月の予定★

- *8(土) 運動会(雨天15日に延期)
- *21(金) 園外保育
- *26(水) 誕生日会(ハロウィンメニュー)



うんとこしょ、どっこいしょ!

★21日の園外保育は、うさぎ組～らいおん組さんが弁当持参になります。給食は、ひよこ、べんごん組さんのみです。



くま組さん、らいおん組さんは、園外保育でさつま芋掘りをしますよ。

