



～太陽の子保育園～

2013.10.1

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

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があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。今月は運動会などもありますが、みんなで元気に楽しく、太陽のもとで運動会ができるといいですね。

好き嫌いをなくそう～食事を楽しもう～

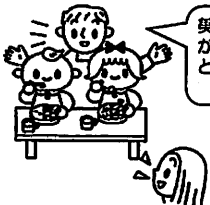
一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長に従って好みが変わりますし、機嫌によって違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

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



*大人や友達と一緒に食事



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。

*強制するのは逆効果



強しやだめ!

*食事時間にゆとりを



*食生活にバラエティを盛り付けに変化をつけたり、日曜日は家族そろって、自然の中での食事も良いですね

*食べやすい調理で

軟らかめに煮たり、とろみをつけて舌触りを良くしたり、スプーンに乗る大きさ食べやすい大きさで。



スティック、型抜き、飾り付け楊枝など、形を工夫してみる。

いろいろやっただけれど、どうしても食べられなかったらそれはそれで認めてあげましょう。今は食べられなくても成長につれて「好み」が代わることもありますので、時期を見て再チャレンジしてみましょう。



敬老の日会をしました

9月13日、らいおん組さんのおじいちゃん・おばあちゃんをお招きして、歌をプレゼントしたり、ゲームをしたり、一緒に給食を食べていただきました。多くの方のご参加ありがとうございました。

☆☆☆調理保育をしました(くま組さん、らいおん組さん)☆☆☆

9月19日に調理保育を行いました。お月見にちなんで月見団子を作りました。団子の中にかぼちゃを入れて黄色いお団子です。作った団子はお昼のデザートとして、全園児と職員との給食で出しました。らいおん組さんでは3色なますも作りました。包丁づかいもお手の物で大根・きゅうりにじんじんを上手に干切りにすることができました。調理保育の様子は、9月19日の給食ブログをご覧ください。



感謝の気持ちを大切に～食べ物に対する気持ち～

便利な世の中になりました。いつでも買って食べることができ、電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。

園の調理保育等を通じて、少しでも加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいと思っています。ご家庭でも、調理するところを見せる機会を作り、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるといいですね

「いただきます」

の意味

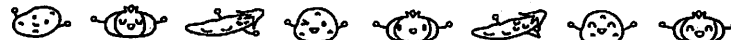
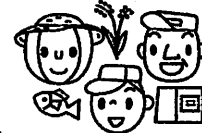
「いただきます」は、ただ「たべます」と言う意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



「ごちそうさま」

の意味

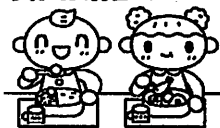
「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」とかき、「駆け走る」と言う意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



さわやかな空のした、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ！愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちにも味わってほしいです。今月25日は弁当持参の日(2～5歳児)があります！暑さもと段落し、お出かけにぴったりの季節になりました。お弁当を持ってピクニックに行くのも楽しいですね。

お弁当大好き!

～手作りお弁当のPOINT～



♪メニューを決める



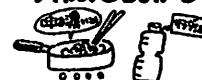
子どもと一緒に主菜を決めてそれから副菜を。

♪簡単に作れるように…

下味をつけておいたり、小分けしておく。



♪冷めてもおいしく…



味は濃いめ(いたみにくい)バターよりもサラダ油、肉は脂身が少ないものを。

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ジャージャー種 パナナ たまご和菜スープ	蒸し中華めん/三温糖/か たくり粉/こま(いり) /とうもろこし(冷凍)/な たね油/塩せんべい/さつ まいも/メープルシロップ	豚ひき肉/サラダ竹輪/ たまご/牛乳/プロセス チーズ	にんじく(りんご)/しょうが /にんじん/玉葱/干し 椎茸/たけのこ/ねぎ/き ゅうり/オクラ/チンゲン ツァイ/パナナ	いもケンピ チーズ 牛乳(乳児)
2 水	わかめごはん マカロニソー スティックきゅうり ミニトマト おみかん	水稲穀粒(精白米)/こま(い り)/かたくり粉/なたね 油/マカロニ/なたね油/ ビスケット/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ベーコン/牛乳/脱脂加 糖ヨーグルト	炊き込みわかめ/しょうが /にんじん/玉葱/ブロッ コリー/きゅうり/ミニト マト/えのきたけ/ぶなし めじ/まいだけ/みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト サラダせんべい
3 木	ラムチーズオム レツ ポテトサラダ ワンタンスープ ぶどう	食パン/マーガリン/じゃ がいも/三温糖/マヨネ ーズ(卵黄型)/なたね油/ ワンタンの皮/こま油/せ んべい/ごはん/無塩パ ター	スライスチーズ/ボンレ スハム/豚モモ(脂身付) /牛乳/かつお加工品(か つお節)/焼きのり(きざ みのり)	きゅうり/りんご/にんじ く/干し椎茸/ねぎ/しょ うが/こまつな/りょくど うもやし/ぶどう	おなかチャーン 牛乳
4 金	きびごはん 西京焼き 五色菜 おひたし 豆腐とわかめのみそ汁 柿	水稲穀粒(精白米)/きび(精 白粒)/三温糖/なたね油/ 板こんにゃく/かりんこ /白/フランスパン/ マーガリン/グラニュー糖	さわか/焼き竹輪/かつ お加工品(かつお節)/木綿 豆腐/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじ ん/たけのこ/さやいんげ ん/ほうれんそう/キャバ ツ/玉葱/カットわかめ/ ねぎ/かき(甘き)	かりかりトースト 牛乳
5 土	あんかけ炒飯 大根サラダ ニラとはんぺんのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/こま油/かたくり粉/ 焼きドーナツ	たまご/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/まぐろ(水揚げ) /ほう(は)はんぺん/牛乳 /プロセスチーズ	しょうが/たけのこ(ゆで た)/にんじん/りょくとう /干し椎茸/チンゲンツァイ/干し 椎茸/だいこん/きゅうり /玉葱/にら/パレンシア オレソ	焼きドーナツ 牛乳
7 月	ごはんと野菜の味噌炒め 里芋のごま煮 ゆかり和え 白菜と生揚げのみそ汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/こま油/さ といも/こま(すりこま) /衛生ポロ/マーガリン/ 薄力粉	豚モモ(脂身付き)/生揚げ /牛乳/たまご	しょうが/玉葱/キャバツ /青ピーマン/にんじん/ きゅうり/ゆかり/はく さい/グレープフルーツ/り んご	りんごパンケーキ 牛乳(乳児)
8 火	ぶどうパン カレーの切り餅 じゃが芋とわかめの汁 カブとえのきのスープ パナナ	ぶどうパン/かたくり粉/ 薄力粉/なたね油(揚げ 油)/無塩バター/じゃ がいも/とうもろこし(冷 凍)/塩せんべい/ビーフ ン/こま油	まがれい/クリーム(卵黄 型)/牛乳/ボンレスハム	玉葱/マッシュルーム(凍 結品)/にんじん/ほうれん そう/かぶ/かぶ(凍)/え のきたけ/パナナ/きゃべ つ/小ねぎ	焼きビーフン 牛乳
9 水	ドライカレー れんごのごまサラダ イタリアンスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/搾菜/ なたね油/マヨネーズ/こ ま/とうもろこし(冷凍) /パン粉(乾燥)/ビスケッ ト/薄力粉/さつまいも/ 三温糖/無塩バター	豚ひき肉/ちりめんじゃ こ/鶏若鶏肉モモ(皮付き) /たまご/パルメザン チーズ/牛乳	にんじく(りんご)/しょうが /玉葱/にんじん/干し ぶどう/れんご/ブロッ コリー/キャバツ/みかん(生)	牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)
10 木	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 しらす和え 梨	うどん(ゆで)/なたね油/ こま油/三温糖/Faせん べい/水稲穀粒(精白米) /おおむぎ(搾菜)	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏 肉ひき肉/しらす干し(半 乾燥品)/牛乳/ベーコン	にんじん/玉葱/たけのこ /はくさい/にら/ねぎ/ 西京かぼちゃ/こまつな/ もやし/日本なし/さやい んげん/コーン	ケチャップライス 牛乳(乳児)
11 金	ごはんと さばのゆず味噌焼き 煮豆(金時豆) 柿なます ほうろ草のみそ汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/三温糖 /ウエハース/ロールパン	まがれい/いんげんまめ (乾)/油揚げ/牛乳/ ヨーグルト(リカガ)	ゆず(凍、生)/きゅうり/ だいこん/かき(甘き)/玉 葱/ほうれんそう/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい スイートルールパ ン
15 火	雑穀ごはん つくねの照り焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え オクラのみそ汁 みかん	水稲穀粒/雑穀(もちあ り、もちきび、ひえ、丸 麦、搾菜、もち麦、たかき び、黒米、赤米、はと つか)/片栗粉/三温糖/じゃ が芋/なたね油/こま油/干 し手/薄力粉/マーガ リン	鶏若鶏肉ひき肉/たまご /焼きのり(きざみの り)/油揚げ/牛乳/た まご	ねぎ/にんじん/干し椎茸 /れんご/しょうが/か たくり粉/さやいんげん/キャ バツ/こまつな/玉葱/オ クラ/みかん(生)/抹茶粉	栗入り抹茶パンケーキ 牛乳(乳児)
16 水	焼肉サンド(ジャ) 白菜とりんごのサラダ ビーフンスープ パナナ	豚肉/マヨネーズ(卵 黄型)/なたね油/三温糖 /こま(いり)/ビーフン /こま油/衛生ポロ/揚 げせんべい	豚モモ(脂身付き)/木綿豆 腐/牛乳/脱脂加糖ヨー グルト	レタス/玉葱/しょうが/ きゅうり/にんじん/りん ご/はくさい/干しぶどう /干し椎茸/ねぎ/チン ゲンツァイ/パナナ	ヨーグルト せんべい
17 木	さつまいもごはん 揚げたけのこのおろし 切り干し大根のゆめ煮 ごま和え(海苔・わか) り)茄子とみょうがの味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/さつまい も/かたくり粉/薄力粉/ 三温糖/なたね油/板 こんにゃく/こま(すりこ ま)/全粒粉ビスケット/ マカロニ	さんま/さつまいも/油 揚げ/牛乳/するめ/き なこ	しょうが/だいこん/にん じん/切干だいこん/干 し椎茸/さやいんげん/ほう れんそう/玉葱/なす/ みょうが/ぶどう	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児)

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 金	パナナティートソース 大豆サラダ ひじきのスープ 柿	スライスチーズ/なたね油 (種まき用)/なたね 油/マヨネーズ(卵黄型) /かたくり粉/塩せんべい /水稲穀粒(精白米)/こ ま(いり)	豚ひき肉/ピザチーズ/ 大豆(国産、卵)/ひじき/ 木綿豆腐/たまご/牛乳 /ちりめんじゃこ	にんじく(りんご)/しょうが /セロリ/にんじん/玉 葱/トマト/きんぎょ/き ゅうり/きょうな/かき (甘き)/こまつな/りんご (丸)ドーナツ	おにぎり(じゃこ・梅菜) リンゴジュース
19 土	親子丼 野菜のこま味噌和え すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/こまつ(すりこ ま)/焼きそば(白玉粒)/ク ロワッサン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/た まご/牛乳/プロセス チーズ	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/さやいんげん/こまつ な/りょくとうもやし/切 りみづ/パレンシアオレ ソ	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
21 月	中華餃子 はんぺんフライ 三色ナムル もぐらスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/こま油/薄 力粉/パン粉(乾)/なたね 油(揚げ油)/かりんこ /白/甘味粉	豚モモ(脂身付き)/はん ぺん/たまご/もすく(凍 結品)/焼肉/木綿豆腐/ 牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/ 干し椎茸/こまつな/き ゅうり/りょくとうもやし/ 玉葱/ねぎ/グレープ フルーツ	おからと小豆のスコーン 牛乳(乳児)
22 火	ソフトフランスパン ゆめがら めかじきのトウモロコシ アムリ入り野菜ソテー コンチャウダー パナナ	フランスパン/いちご シヤム/コーン/マヨ ネーズ/ヨーグルト /無塩バター/なたね油 /じゃが芋/薄力粉/と うもろこし(ゆ)・(せん べい)/無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛 乳/脱脂加糖 ヨーグルト/大豆(凍) 炒り大豆/かたくちわ し(凍干)	にんじん/キャベツ/ブ ロッコリー/玉葱/パナナ	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト 大豆といりこのごまからめ
23 水	ごはんと 鶏肉の照り焼き れんごのきんぴら きゅうりとわかめの汁 ほうれん草のみそ汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/パン粉 (生)/三温糖/かたくり粉 /こま油/ウエハース/ さつまいも/無塩バター	焼きのり/鶏ひき肉/木 綿豆腐/ひじき/スキム ミルク/たまご/生わか め/油揚げ/牛乳/ク リーム(乳脂肪)	ねぎ/玉葱/にんじん/れ んご/きゅうり/ほうれ んそう/ぶどう	スイートポテト カミカミ豆腐 牛乳(乳児)
24 木	うどん 納豆とじゃこの天ぷら スティックきゅうり みかん	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/なたね油(揚げ 油)/せんべい/精白米 /搾菜	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油 揚げ/ちりめんじゃこ/ 糸引納豆/たまご/牛乳 /厚揚げ	こほう/だいこん/にんじ ん/たけのこ(ゆで)/ぶなし めじ/ねぎ/こまつな/玉 葱/きゅうり/みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい ポロ 牛乳(乳児)
25 金	ごはんと 鮭の照り焼き じゃが芋 野菜のおひたし 大根と豆腐の味噌汁 こまつな	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/じゃがいも/しらた き/三温糖/衛生ポロ /食パン/マーガリン/ こまつ(すりこま)	しょうが/豚モモ(脂身付 き)/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/さやいん げん/ほうれんそう/はく さい/だいこん/小ねぎ/ りんご	牛乳(幼・乳) せんべい ポロ 牛乳(乳児)
26 土	ピザ 春雨サラダ わかめスープ 梨	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /こま油/こま(いり) /練豆腐/さめ/ウエハ ース/さつまいも(凍干)	豚ひき肉/たまご/ボン レスハム/牛乳	しょうが/こまつな/にん じん/りょくとうもやし/ きゅうり/玉葱/カットわ かめ/チンゲンツァイ/日 本なし/みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)
28 月	ごはんと 豚肉の香味焼き 根菜の煮物 磯和え 豆腐となまめのみそ汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/板こ ん/三温糖/全粒粉 ビスケット/うどん(ゆ で)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/さ つま揚げ/油揚げ/焼き のり(きざみのり)/木 綿豆腐/牛乳/プロセス チーズ	玉葱/にんじく(りんご) /しょうが/ごぼう/にんじ ん/だいこん/さやえんどう /キャバツ/こまつな/ 小ねぎ/なまめ/パレンシ アオレソ	うどんかりんどう チーズ 牛乳(乳児)
29 火	ハワイライス(ゆめ) おはけのマカロニサラダ モロヘイヤスープ ぶどう	水稲穀粒(精白米)/搾菜/ なたね油/じゃがいも/ 無塩バター/薄力粉/マ カロニ/マヨネーズ(卵 黄型)/せんべい/食パン /栗ペースト/ゆさいか りんどう	豚肉(脂身付き)/クリーム (乳脂肪)/サラダ竹輪/ 牛乳/生クリーム	にんじく/にんじく(りんご) /玉葱/ブロッコリー/ きゅうり/みかんゆめ 煮/演：お肉/モロヘイヤ(国 産)/ぶどう/温州蜜柑/ハ ドゲール/ドーナツ	牛乳(幼・乳) せんべい モンスターモンブラン あんぱんまんジュース
30 水	ナンピザトースト 揚げたけのこのスープ パナナ	パン/なたね油/かたくり 粉/こま油/練豆腐/は くさい/さつまいも(凍干) /塩せんべい	豚ひき肉/たまご/牛乳 /脱脂加糖ヨーグルト	にんじく/玉葱/青ピーマ ン/レタス/きゅうり/リ モン(凍干)/りんご/ね ぎ/にら/しょうが/にん じん/たけのこ(ゆで)/はく さい/もやし/きくらげ(凍 干)/こまつな/パナナ	ヨーグルト せんべい
31 木	里芋ごはん めだいのくわ焼き 五目豆腐 切干大根とわかめの汁 香腸のみそ汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/さとい も/三温糖/板こんにゃ く/ソーダクラッカー	めだい/大豆(国産、乾) /早煎豆腐/生揚げ/牛乳 /するめ/たまご/生ク リーム	にんじん/しょうが/ねぎ /ごぼう/干し椎茸/き ゅうり/ゆかり/だいこん/玉 葱/しんじく/みかん(生) /かぼちゃ	おはけかぼちゃ するめ 牛乳(乳児)

平均摂取量：幼児：606Kcal 乳児：569Kcal ※献立は、材料の購入の都合により変更になる場合があります。

★25日(金)の園外保育は、うさぎ組(2歳児)～らいおん組(5歳児)は弁当持参です。
ひよこ組、ぱんぎん組のみの給食です。

