

10がつ

おたのしみメニュー

なんでもたべて、たいいよくをつけよう!

平成28年

みなみこどもえん

3日(月) りんご	4日(火) なし	5日(水) オレンジ	6日(木) きょうほう	7日(金) プルーン
あつあげのいためもの —— シルバーサラダ ごはん トマトスープ	ちくわのいそべあげ —— コーンサラダ にこみうどん	さわらのてりやき —— ごもくきんぴら むぎごはん すましじる	とりにくのつくねやき —— だいこんサラダ 発芽玄米ごはん みそしる	ぶたにくみそいため —— ほうれんそうおひたし ごはん ちゅうかスープ
ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅういまがわやき	ぎゅうにゅうコーンフレーク	のむヨーグルトビスケット	ぎゅうにゅうマドレーヌ
10日(月)	11日(火) りんご	12日(水) バナナ	13日(木) なし	14日(金) きょうほう
たいいくのひ	れんこんチップス —— ほうれんそうナムル カレーライス	ちくぜんに —— マカロニサラダ むぎごはん すましじる	やきざかな(さば) —— グリーンサラダ 発芽玄米ごはん ごもくみそしる	やきぐりコロッケ —— こまつなのびたし やきそば
ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうきなこあげパン	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅうチーズむしパン
17日(月) ゼリー	18日(火) オレンジ	19日(水) りんご	20日(木) チーズ	21日(金)
むしシューマイ —— かいそうサラダ ごはん はっぼうさい	かしわノルウェーに —— きゅうりのすのもの むぎごはん みそしる	しろみさかなフライ —— フレンチサラダ ロールパン はくさいクリームに	ウイナー —— さつまいもサラダ ケチャップライス はるさめスープ	えんぞく おべんとうを もってきてください
ぎゅうにゅうせんべい	ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅうマカロニあべかわ	ジョアせんべい
24日(月) りんご	25日(火) オレンジ	26日(水) バナナ	27日(木) プルーン	28日(金) 《誕生会》 パイン
はるさめのすのもの ごはん わんたんスープ	さけのチーズやき —— ひじきのごもくに 発芽玄米ごはん なめこみそしる	てづくりコロッケ —— キャベツのゆかりあえ ごはん コンソメスープ	チキンナゲット —— りんごサラダ ツナスパゲティ	とんカツ —— ほうれんそうごまあえ くりごはん すましじる
ぎゅうにゅうにくまん	ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅうバターラスク	やさいジュース ロールケーキ

※都合により献立の内容が変わることがあります。

好き嫌いをなくそう

～ 食事をたのしもう ～

一度や二度、嫌がって口から出してしまっても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。 食べるという経験の積み重ねや、みんなと食べる食事「共食」により、徐々に食べられるようになるのです。 また、乳児期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。

※食事時間にゆむりを



※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*

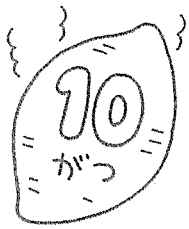
乳児期は、やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさに調理するとよいでしょう



*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いいですね。

スティック、型抜き、飾りつけ楊枝など、形を工夫してみる。

31日(月) りんご
やさしいりオムレツ —— ツナサラダ ごはん かぼちゃみそしる
ぎゅうにゅうこめこカップケーキ



食育だより

平成28年10月

みなみこども園

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体調を崩しやすい時期でもあります。

おべんとう、だいすき!

色どりよく、バランスよく、野菜も入れよう!

★白…ご飯、パン、めんなど

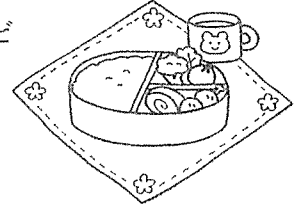
★赤…にんじん、トマト、くだもの、梅干し など

★緑…小松菜、ブロッコリー、いんげん など

★茶…肉類、魚類、きのこ、こんにやく など

★黄…かぼちゃ、コーン、チーズ、卵 など

★黒…のり、ひじき、わかめ、ごま など



10月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
3月	ごはん・厚揚げの炒め物・シルバーサラダ・トマトスープ・りんご	精白米	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・にら	マロニー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	ウインナー・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・トマト	599	20.4	21.9	2.3
4火	うどん・ちくわの磯辺揚げ・コーンサラダ・なし	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん・ねぎ・干しいたけ	ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・にんじん	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	526	20.5	17.1	2.6
5水	ごはん・さわらの照り焼き・五目きんぴら・すまし汁・オレンジ	精白米	さわら	ごぼう・れんこん・にんじん・ちくわ・いんげん・こんにやく・ごま	豆腐・えのきたけ・にんじん・ねぎ・わかめ	549	22.7	14.2	2.4
6木	ごはん・鶏つくね焼き・だいこんサラダ・みそ汁・きよほう	精白米	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・卵・パン粉・牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	豆腐・油揚げ・キャベツ・ねぎ・わかめ	580	24.8	13.8	2.5
7金	ごはん・豚肉のみそ炒め・ほうれん草おひたし・中華スープ・ブルー	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・みそ	ほうれん草・はくさい・にんじん・もやし・かつお節	かまぼこ・玉ねぎ・にら・しいたけ・たまご	582	21.4	17.7	2.5
11火	カレーライス・ほうれん草ナムル・れんこんチップス・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・コーン	揚げ物) れんこんチップス	538	14.1	17.7	1.8
12水	ごはん・筑前煮・マカロニサラダ・すまし汁・バナナ	精白米	鶏肉・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにやく・いんげん	マロニー・キャベツ・きゅうり・卵・にんじん・ハム・コーン・マヨネーズ	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・しめじ・みつば	658	21.7	21	2.4
13木	ごはん・焼き魚(さば)・グリーンサラダ・五目みそ汁・なし	精白米	さば	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ツナ	豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・わかめ	557	25.8	20.9	2.4
14金	焼きそば・焼き栗コロッケ・小松菜の煮ひたし・きよほう	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・のり	こまつな・にんじん・ちくわ・油揚げ・しめじ	揚げ物) 焼き栗コロッケ	640	20.3	24.4	2.6
17月	ごはん・八宝菜・海藻サラダ・蒸しシューマイ・ゼリー	精白米	豚肉・いか・なると・はくさい・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・うずら卵・干しいたけ	海藻・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	蒸し物) シューマイ	604	23.2	18.5	2.6
18火	ごはん・かしわのソルフェー煮・きゅうりの酢の物・みそ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ・グリーンピース・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し・わかめ	豆腐・油揚げ・こまつな・しいたけ・ねぎ	582	21.2	10.8	2.8
19水	パン・白身魚フライ・フレンチサラダ・白菜のクリーム煮・りんご	パン	揚げ物) 白身魚フライ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	鶏肉・はくさい・にんじん・玉ねぎ・しめじ・牛乳	543	22	23.2	2.4
20木	ケチャップライス・ウインナー・さつまいもサラダ・はるさめスープ・チーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・にんじん	ウインナー	さつまいも・きゅうり・にんじん・ハム・コーン・マヨネーズ	マロニー・チンゲン菜・玉ねぎ・干しいたけ	648	21.8	22.9	2.5
24月	ピビンバ・はるさめの酢の物・ワンタンスープ・りんご	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ほうれん草・ぜんまい・コーン	マロニー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ちくわ	ワンタン・こまつな・ねぎ・干しいたけ	579	18.5	15.2	2.4
25火	ごはん・さけのチーズ焼き・ひじきの五目煮・なめこみそ汁・オレンジ	精白米	さけ・玉ねぎ・ピーマン・チーズ	ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・いんげん	豆腐・なめこ・ねぎ・わかめ	528	24.3	15.7	2.3
26水	ごはん・手作りコロッケ・ゆかりあえ・コンソメスープ・バナナ	精白米	じゃがいも・合挽肉・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	ベーコン・玉ねぎ・もやし・しめじ	593	17.6	15.2	2.4
27木	ツナス・パゲティ・りんごサラダ・チキンナゲット・ブルー	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	りんご・きゅうり・キャベツ・にんじん・干しぶどう	焼きもの) チキンナゲット	568	20.3	18.6	1.8
28金	栗ごはん・ヒレカツ・ほうれん草ごまあえ・すまし汁・パイナップル	米・くり	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	豆腐・かまぼこ・しいたけ・にんじん・ねぎ	538	21.6	12.6	2.5
31月	ごはん・野菜いりオムレツ・ツナサラダ・かぼちゃみそ汁・りんご	精白米	たまご・玉ねぎ・にんじん・ウインナー・ピーマン	ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん	かぼちゃ・しめじ・油揚げ・ねぎ・みそ	579	20.1	19	2.3