

給食だより

11月号

令和3年10月29日

西田地方保育園



◎印は以上児のみにつきます

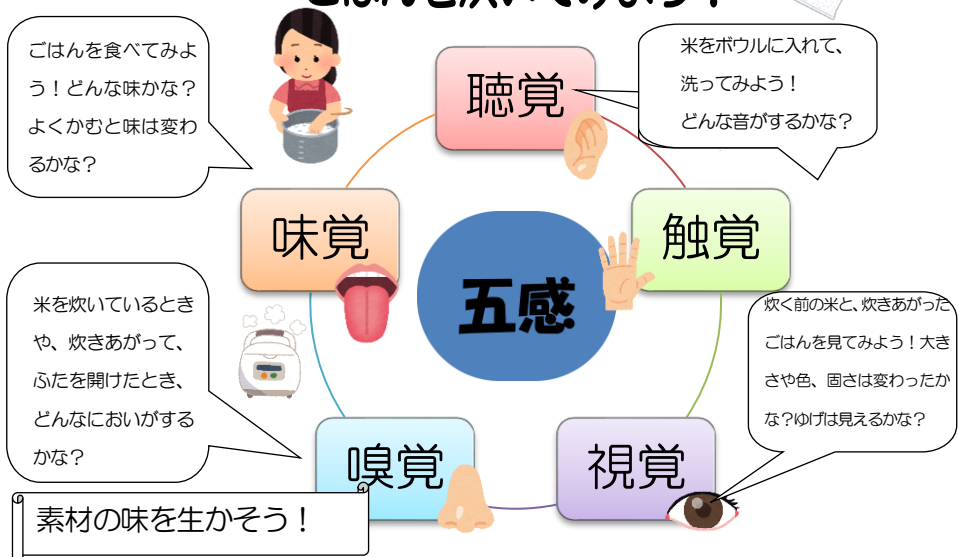
秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月の目標は「五感をつかって食べましょう」です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことで、特に味覚は1～6歳に形成されます。この時期に感じた味が、お子さんの脳に『おいしい味』の基礎として記憶されます。今一度、食生活を見直してみましょう。



五感をはたらかせて

ごはんを炊いてみよう!



乳幼児期は、味覚の形成時期です。離乳食のときから食材そのものの自然な味を生かしたうす味を心がけ、味覚の発達を促しましょう。

<献立紹介>

さつまいもサラダ ~4人分~



- (材料)
- さつまいも 1本
 - にんじん 1/5本
 - きゅうり 1/2本
 - マヨネーズ 大さじ3
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

(作り方)

- ①さつまいも、にんじん、きゅうりは1cm角のサイコロ状に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ②①がやわらかくなったら、水気を切り、粗熱がとれたら、マヨネーズで和え塩、こしょうで味を調える。



日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ		
						未満児	以上児	飲み物
1	月	不審者対応訓練 保育体験	チョコイス・牛乳	ご飯	魚の磯辺揚げ・スティック野菜・じゃがいものベーコン煮	こめせんべい	こぶ柿	ココアミルク
2	火		パンキンせんべい・牛乳	ご飯	厚焼卵・ブロッコリーひたし・大根のみそ汁・黄桃缶	たべっこペビー		牛乳
4	木	交通安全指導	ミレービスケット・牛乳		チャーシューメン・大豆煮豆・即席漬・トマト	サッポロポテトベジタブル		きになる野菜
5	金	保育体験	かっぱえびせん・牛乳	食パン	ムニエル・キャベツひたし・秋の実りシチュー	五平餅		お茶
6	土	きらきらフェスティバル	ハイハイン・お茶		食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
8	月	保育体験	マンナビスケット・牛乳	ご飯	麻婆豆腐・チキンナゲット・ゆかり和え	星たべよ	星たべよ・グレープゼリー	牛乳
9	火	すくすく会来園	おやさいせんべい・牛乳	ご飯	にしの照焼き・小松菜のごま和え・トマト・じゃがいもの吉野煮	スイートポテト		牛乳
10	水	親子サークル 保育参加(うさぎ)	クラッカー・牛乳	ハヤシライス	ほうれんそうひたし・りんご	お米のムース		お茶
11	木	保育参加(うさぎ)	にんじんせんべい・牛乳	ご飯	魚のたつた揚げ・白菜漬・おでん	カリポテ		ジョアストロベリー
12	金		かぼちゃポーロ・牛乳	食パン	ローストチキン・マリネサラダ・野菜スープ	ビスコ		牛乳
13	土		野菜家族・お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー	プリンタルト		りんごジュース
15	月		クリケット・牛乳	◎食パン	和風スバゲティ・鮭の照焼き・チンゲンサイ・トマト	Catせんべい(うま塩味)		飲む野菜と果実
16	火	保育参加(うさぎ)	鮎ぼうろ・牛乳	ご飯	豚肉の味噌焼き・ゆでキャベツ・厚揚げと野菜のあんからめ・バナナ	ぶくじゃが	ぶくじゃが・かみかみ昆布	牛乳
17	水	親子サークル	ぼたぼた焼・牛乳	親子丼	かぼちゃフライ・白菜ひたし	ヨーグルトクレープ		お茶
18	木	避難訓練	むらさきもせんべい・牛乳	ご飯	豚肉の塩だれ炒め・きゅうりのみそ和え・トマト・れんこんの土佐煮	野菜と果物のゼリー		お茶
19	金		ムーンライト・牛乳	食パン	わかさぎフリッター・カリフラワーのカレーマヨ和え・ポテトスープ・フルーツゼリー缶	おこげせんべい		野菜生活
20	土		お子様せんべい・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
22	月		アスパラガスビスケット・牛乳	ご飯	鮭のバター焼き・コーンと和え・いとこ煮・ミニパン缶	古代米せんべい		牛乳
24	水		ウエハース・牛乳	選べるふりかけごはん	千草焼き・華風和え・かぼちゃのうま煮	アンパンマンソフトせんべい		豆乳飲料
25	木	新年度入園受付 Aクラス生活発表会 実行練習	ミルクせんべい・牛乳	食パン	メンチカツ・ブロッコリーサラダ・豆腐スープ	焼きいも		牛乳
26	金		ソースせんべい・牛乳	ご飯	鶏肉とレバーのみそからめ・塩きゅうり・トマト・切干大根含煮	青りんごゼリー		お茶
27	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー	りんごタルト		グレープジュース
29	月	Cクラス生活発表会 実行練習	白い風船・牛乳	ご飯	白身魚フライ・水菜のごまだれ・じゃがいものつや煮	みかん		お茶
30	火		まがりせんべい・牛乳	ご飯	鶏肉の空揚げ・さつまいもサラダ・ふるふき大根の甘みそがけ	レモンマフィン		牛乳