

令和3年		10月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	卵ボーロ	クリームパン 牛乳
2	土	第43回運動会			
4 18	月	ポークチャップ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	あられ	りんごのマフィン 牛乳
5 19	火	クリームシチュー ツナサラダ、果物	ごはん	サブレ	チヂミ 牛乳
6 20	水	煮魚、みそ汁 ささみのごまマヨ和え、果物	ごはん	ハイハイ	ソフトドーナツ 牛乳
7 21	木	タンドリーチキン、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	塩せんべい	豆乳もち 牛乳
8 22	金	麻婆豆腐、わかめスープ 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	ロールケーキ 牛乳
9 23	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズかまぼこ、果物	スパゲティ	ヨーグルト	ワッフル
11 25	月	キッシュ、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物、果物	ごはん	ラスク	みそ蒸パン 牛乳
12 26	火	鶏のごまから揚げ、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ビスケット	モンブラン 牛乳
13 27	水	肉じゃが、みそ汁 ほうれん草のナムル、果物	ごはん	卵ボーロ	ミルクスティックパン 牛乳
14	木	鮭ちゃんちゃん焼き、みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	ごはん	ソフトクッキー	クラッカー ヨーグルト和え
28	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	クリームパン 牛乳
15 29	金	キーマカレー、大根サラダ ヨーグルト、果物	ごはん	揚げせんべい	シュークリーム 牛乳
16 30	土	きつねうどん、牛乳 ゆで卵、果物	うどん	ヨーグルト	きな粉サンド 牛乳

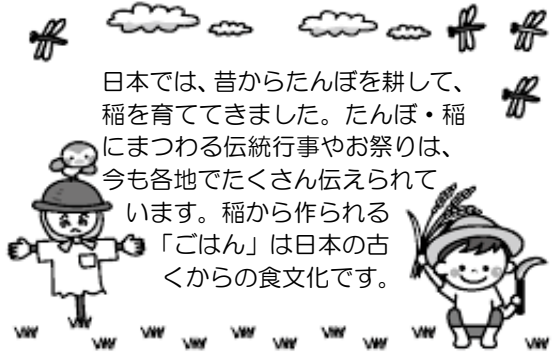


区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10月 の 平均	516Kcal	20.1g	16.8g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月 の 平均	419Kcal	20.3g	17.8g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

日ごとに秋が深まってきました

秋はおいしい食材がいっぱい！

スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋です。空も澄みわたり、食べものもおいしく感じる季節。食べ物に関わったすべての人や自然に感謝する「ごちそうさま」のあいさつの意味をお子さんと再確認できる季節ですね。



日本では、昔からたんぼを耕して、稲を育ててきました。たんぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。稲から作られる「ごはん」は日本の古くからの食文化です。

食を通して五感を育てよう！

お料理を目で見て、色や大きさを確認し、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れて舌触りや歯ざわり、味を楽しむ。食は体をつくる栄養を取り入れるだけでなく、五感すべてを育てることができます。食べることはもちろん、お手伝いも五感を刺激してくれるので、野菜をちぎる、食材を混ぜるなど一緒に料理をするのもよいですね。これら「おいしい食体験」がこどもの味覚を広げます。

《食の五感とは？》

- ◆ 視覚…食べ物のつや、色、姿、形、盛り付けを目で味わう。
- ◆ 聴覚…煮る、焼く、揚げるなどの音、切る音、歯ごたえのある音。
- ◆ 嗅覚…おいしそうな匂い。
- ◆ 味覚…甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱい、旨み。
- ◆ 触覚…むく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。



レシピ紹介

～秋の味覚 さつま芋～【モンブラン】

【材料】(幼児1人分)
 さつま芋 60g
 栗の甘露煮 10g
 生クリーム 10g
 三温糖 2g

【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき、蒸してつぶす。
- ② 栗甘露煮は、粗みじん切りにして、①に混ぜ、かたさと甘さをみて、栗の甘露煮のシロップを加える。
- ③ 生クリームをホイップし、三温糖を加え安定させる。
- ④ 冷めた②をホイールカップに盛り、クリームを飾る。
- ⑤ 飾り用の栗甘露煮を、少々せる。

