



☆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。あきらめずに色々な方法でチャレンジしてみてください。

また、こども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。

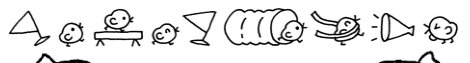


『食べる』という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは
☆ ① 視覚・② 味覚・③ 触覚・④ 聴覚・⑤ 嗅覚☆を刺激し、心を豊かにします。



【 10月18日のレシピ 10人分 】

- ・りんご 90g
 - ・さつま芋 60g
 - ・バター 90g
 - (A) ・ホットケーキミックス 90g
 - ・砂糖 30g
 - ・卵 30g
- ①りんごの皮をむき、いちょう切りにする
 - ②さつま芋は1cm角に切り、茹でる
 - ③溶かしたバターに(A)を入れよく混ぜる
 - ④③に①と②を入れ混ぜ合わせる
 - ⑤型に生地を流し込む
 - ⑥170℃で25分焼く



目にいい
食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをもって、目の健康を守りましょう！



こども園では、週に1回お魚の献立を入れています。佃煮として小魚も多く摂取しています。

日	献立名	材料名	おやつ
1 土	運動会	パン りんごジュース バナナ	
3 月	ハンバーグ 人参サラダ こぶき芋	ツナ 豚ミンチ 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー コーン 玉葱 じゃが芋 ゴマ	おかし ミルク
◎4 火	チキンカツカレー 卵の巾着	鶏肉 卵 油揚げ ほうれん草 ピーマン 人参 玉葱 じゃが芋 小麦粉 パン粉	オレンジゼリー
5 水	肉団子と野菜スープ 小松菜とわかめのナムル	えび 竹輪 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 小松菜 青葱 人参 コーン 白菜 玉葱 もやし しめじ ゴマ	プリン
6 木	スキム肉じゃが煮 キャベツの塩昆布和え	竹輪 牛肉 焼き豆腐 スキム 昆布 人参 ブロッコリー いんげん 玉葱 コーン キャベツ	さつま芋ドーナツ ミルク
7 金	魚のパーベキュー風 玉葱と卵スープ	ほき 卵 人参 ブロッコリー ほうれん草 玉葱	おかし ミルク
8 土	中華丼 ゆで卵	なると 豚肉 卵 チーズ 人参 もやし 椎茸 白菜 筍	
11 火	大豆五目煮 ポパイサラダ	竹輪 鶏肉 ウィンナー 卵 大豆 人参 いんげん ほうれん草 大根 蓮根 牛蒡 板こんにやく ゴマ	スキムヨーグルト
◎12 水	秋の混ぜごはん ウィンナーのソテー ☆野菜の肉巻き 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ 豚肉 味噌 ウィンナー 豆腐 わかめ いんげん 人参 しめじ 椎茸 えりんぎ じゃが芋 板こんにやく ゴマ	きなこトースト ミルク
13 木	しめじオムレツ 大豆の甘辛揚げ	ベーコン 大豆 チーズ ほうれん草 ブロッコリー 卵 ミントマト 玉葱 しめじ ゴマ	おはぎ
14 金	鯖の塩焼き 佃煮 ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお のり ブロッコリー 人参 コーン	おかし ミルク
15 土	お好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 人参 青葱 キャベツ コーン 板こんにやく	
17 月	茶碗蒸し 青のりとちりめんの佃煮 ベーコンと豆腐のソテー	ちりめん 青のり 色板 鶏肉 ベーコン 卵 人参 枝豆 ほうれん草 生椎茸 しめじ 豆腐 蓮根 ゴマ	おかし ミルク
18 火	魚のフライ ☆ほうれん草のクリームシチュー	メルルーサ 人参 ほうれん草 玉葱 小麦粉 パン粉	りんごとさつま芋のケーキ ミルク
19 水	照り焼きチキン ☆里芋の青のりチーズ風味	鶏肉 粉チーズ 青のり ブロッコリー ミニトマト 里芋	スキムヨーグルト
20 木	具だくさんがんも ポテトのマヨネーズ焼き	えび 竹輪 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー 牛蒡 筍 生椎茸 生姜 じゃが芋 小麦粉	パイン大福
21 金	パンパンジー 高野豆腐と平天の卵とじ	平天 鶏肉 卵 味噌 高野 小松菜 人参 生姜 胡瓜 キャベツ もやし ゴマ	おかし ミルク
22 土	チャーハン スープ	ハム 卵 チーズ わかめ 人参 青葱 もやし ゴマ	
24 月	さつま汁 味付けのり きのこサラダ	竹輪 豚肉 ベーコン 味噌 わかめ のり 人参 青葱 キャベツ えのき 玉葱 しめじ 大根 さつま芋 板こんにやく	おかし ミルク
25 火	麻婆豆腐 ちりめんの佃煮 ☆ひじきとハムのサラダ	竹輪 豚ミンチ ハム ちりめん 豆腐 ひじき ブロッコリー 青葱 人参 玉葱 コーン 干し椎茸 胡瓜 筍 ゴマ	あんこパイ ミルク
26 水	のり塩から揚げ マカロニサラダ	鶏肉 ハム 青のり 人参 ブロッコリー ミニトマト 胡瓜 コーン マカロニ	おかし ミルク
27 木	五目卵焼き おばけサラダ	鶏ミンチ ハム 卵 豆腐 ひじき 人参 枝豆 ミニトマト 干し椎茸 玉葱 筍 胡瓜 じゃが芋 チーズ ゴマ	ハロウィンクッキー
28 金	赤魚の煮つけ 金平ごぼう	赤魚 竹輪 人参 ほうれん草 生姜 蓮根 牛蒡 糸こんにやく ゴマ	おかし ミルク
29 土	きつねうどん おにぎり チーズ	色板 油揚げ チーズ わかめ 青葱 うどん	
31 月	ポークビーンズ 糸寒天サラダ	竹輪 豚肉 ベーコン ハム 大豆 人参 糸寒天 胡瓜 玉葱 じゃが芋 ゴマ	おかし ミルク

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。