

10月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		秋のクリームシチュー、チンゲン菜のサラダ、果実	エビせんべい、牛乳	牛乳・ブリッツ	ご飯
2	火		魚のアングレーズ、小松菜とパプリカの和え物、かき玉汁、果実	せん切り大根もち、ミルク	牛乳・ふかし 南瓜	ご飯
3	水	英語	鶏肉のマーマレード焼き、野菜サラダ、清し汁、果実	フレンチトースト、豆乳	牛乳・人参スティック	ご飯
4	木		ごぼうとこんにゃくの味噌煮、もやしの胡麻和え、清し汁、果実	米粉と豆乳蒸しパン、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
5	金	太陽スポーツ	スパニッシュオムレツ、和え物、コーンスープ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・チーズ	ご飯
6	土		コーン入りラーメン、さっぱりサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ウエハース	中華麺
7	日					
8	月					
9	火		ツナと切干大根の炒め物、酢の物、根菜汁、果実	ホットクラッカー、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
10	水		魚の竜田揚げ、マカロニサラダ、みそ汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
11	木		唐揚げ、ドレッシングサラダ、コンソメスープ、果実	ちりめんおにぎり、お茶	お茶・チーズ	ご飯
12	金		秋のかき揚げ、ゆで野菜、トマト、みそ汁、果実	フルーツゼリー	牛乳・ビスケット	ご飯
13	土	なかよしワイワイデー				
14	日					
15	月		きのこグラタン、ゆで野菜、しらすのスープ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
16	火		鯛の煮付け、かみかみサラダ、みそ汁、果実	甘辛団子、牛乳	お茶・あられ	ご飯
17	水	英語 わくわくランチ	秋色ご飯、なかよしハンバーグ、野菜サラダ、わかめスープ、果実	ロールケーキ、牛乳	ヨーグルト	ご飯
18	木	お点前	魚のムニエル、春雨の酢の物、清し汁、トマト	フルーツヨーグルト	豆乳・サブレ	ご飯
19	金		鶏肉とさつま芋の揚げ煮、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	ポンデケーキ、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
20	土		きのこスパゲティー、トマトサラダ、果実	牛乳・果実	牛乳・カステラ	スパゲティー
21	日					
22	月		ポークカレー、ほうれんそうのサラダ、果実	芋トリフ、牛乳	ヨーグルト	ご飯
23	火		魚のチーズ風味フライ、ゆかり和え、きのこ汁	ミルクスコーン、豆乳	お茶・チーズ	ご飯
24	水	芋掘り	弁当日	たご焼き風、牛乳	牛乳・ちりめん	弁当日
25	木	お点前	豚肉の生姜焼き、酢の物、野菜スープ、果実	かぼちゃ饅頭、牛乳	牛乳・あられ	ご飯
26	金		飛竜頭、大豆サラダ、清し汁、果実	ヨーグルトムース	豆乳・コーンフレーク	ご飯
27	土		豚丼、小松菜としらすの和え物、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
28	日					
29	月		白菜と肉団子のスープ、胡瓜のたたき、ブロッコリーのミソマヨサラダ、果実	芋もち団子、牛乳	豆乳・果物	ご飯
30	火		五目豆、胡麻酢和え、みそ汁、トマト	ココアのケーキ、ミルク	牛乳・Caせんべい	ご飯
31	水	ハロウィン	和風根菜ハンバーグ、ナムル、清し汁	かぼちゃクッキー、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯

★幼児期から味覚のレッスンを!

幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあります。
五原味とは、甘味 塩味 旨味 苦味 酸味のことをいいますが、

- ①人間は生まれながらにして本能的に好む味(甘・塩・旨)と最初にどう会うのか
②そのほかの味(苦・酸)とは実体験をどう重ねていくのか。

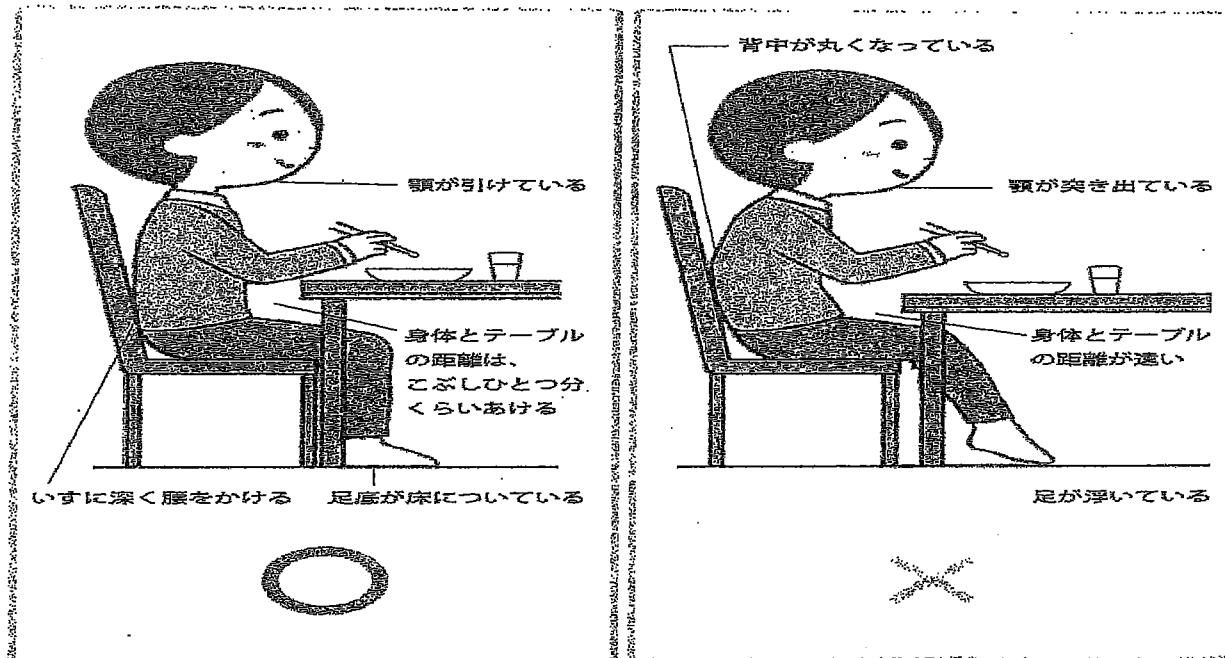


が重要なカギとなります。それには離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験学習させるかにかかってきます。
子どもたちに様々な食体験をしてもらえるよう家庭と連携しながら給食作りしていきたいと思っていますので
ご協力よろしくお願ひします。



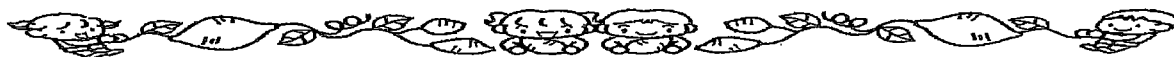
～食事のマナー～

正しい姿勢



- ・机の端からこぶしひとつ分を目安に
いすにしっかり座る。
- ・茶わんや小鉢は持ち上げて食べる。
- ・足を組んだりぶらぶらさせない。
- ・下を向いたまま食べない。

- ・背中が丸くなって、犬食いになってしまう。
- ・消化も悪くなり、健康面でも悪影響です。
- ・こぼしやすくなってしまう。
- ・下を向いては一緒に食べてる人も見えず、
会話もできず楽しい食事できません。



～鉄分レシピ～

<ほうれん草とつなのさっぱりお浸し>

材料(4人分)

- ・ほうれん草…1束
- ・ツナ缶…1缶
- ・めんつゆ…大さじ4
- ・レモン汁…小さじ2

作り方

- ・ほうれん草を2分ほど熱湯で下ゆでし、冷水で冷やし
水気を切る。
- ・ツナ缶の油を切る。
- ・ほうれん草をざく切りにし、ツナ缶、めんつゆ、レモン汁
と和える。

生のレモンで作るのがおすすめです！！
レモン汁に含まれるビタミンCでほうれん草に含まれる
鉄分の吸収率をアップします。