

9月給食献立表



致遠保育園

2017年



日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	金	白ごはん	(ごはん) カレーコロッケ リャンサンスー・あみ佃煮 みそ汁・野菜とくだものゼリー	カレーコロッケ はるさめ 錦糸卵	アンパンマン -ロビスクット	アンパンマン -ロビスクット	15	金	白ごはん	(ごはん) コロ玉カレー ラフランスゼリー スティックチーズ・麦茶	うずら卵 鶏肉 じゃがいも	ロールケーキ ロールケーキ	ロールケーキ ロールケーキ
2	土		和風きのこスパゲッティ あさりスープ みかん缶	スパゲッティ しめじ えのきたけ	チーズせんべい ハーベスト	チーズせんべい ハーベスト	16	土		きつねうどん 蒸ししゅうまい ブルーベリーヨーグルト	干うどん 小揚げ こまつな	厚切りパワム クーヘン	厚切りパワム クーヘン
4	月	白ごはん	(鮭フレークごはん) 焼きぎょうざ ひじき炒め煮 みそ汁・バナナ	海鮮えびぎょうざ 芽ひじき 糸こん	-ロゼ ソーセージ	-ロゼ ソーセージ	19	火	白ごはん	(ごはん) さけの西京焼き いもっ子汁 みかん缶	さけ さといも 焼き豆腐	ムーンライト ムーンライト	ムーンライト ムーンライト
5	火	白ごはん	(ごはん) スクランブルエッグ 切干大根サラダ もずくスープ・りんごゼリー	スクランブルエッグ 切干大根 白角ハム	かっぱえびせん カントリー マダム(安納芋)	かっぱえびせん カントリー マダム(安納芋)	20	水		炊きこみごはん 鶏の塩麹唐揚げ 清し汁 メロンムース	くり 鶏肉 もやし	ケーキ ケーキ	ケーキ ケーキ
6	水	白ごはん	(ごはん) すき焼き丼 みそ汁 つけもの・フルーツカクテル缶	豚肉 焼き豆腐 白菜	*スイート ポテト	*スイート ポテト	21	木	白ごはん	(ごはん) 豚肉と野菜の中華風炒め たまごロール みそ汁・バナナ	豚肉 はくさい たまごロール	*ふかしもち *ふかしもち	*ふかしもち *ふかしもち
7	木	白ごはん	(ごはん) グラタン グリーンサラダ しめじスープ・梨	マカロニ 魚肉ソーセージ ブロッコリー	クリーム ココロ ばりんこ	クリーム ココロ ばりんこ	22	金	白ごはん	(ごはん) ソースカツ丼 かに風味サラダ わかめスープ・パイン缶	柔らかトシカツ かにかま レタス	和菓のケーキ 和菓のケーキ	和菓のケーキ 和菓のケーキ
8	金		焼きそば オムレツ 中華風スープ ミニゼリー	特製ソース焼きそば きゃべつ 星型オムレツ	ヘアクリーム ワッフル	ヘアクリーム ワッフル	25	月	白ごはん	(ごはん) さんまの生姜煮 野菜炒め・納豆 みそ汁・白桃缶	さんまの生姜煮 きゃべつ たまねぎ	*お豆腐 ブラウニー	*お豆腐 ブラウニー
9	土		運 動 会				26	火	白ごはん	(ごはん) スタミナ焼き肉 まめめ和え 豆腐スープ・フルーツゼリー	豚肉 たまねぎ もやし	えびちゃん えびちゃん	えびちゃん えびちゃん
11	月	白ごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き 和風ドレッシングかけ みそ汁・ミルクプリン	豚肉 たまねぎ にら	和菓のクッキー ポップコーン	和菓のクッキー ポップコーン	27	水	白ごはん	(ごはん) ほたての卵とし井 ごまごま みそ汁・洋梨缶	たまご ミニ貝柱 ほうれん草	まるでおやつ バーベQ スナック	まるでおやつ バーベQ スナック
12	火	白ごはん	(ごはん) 手作りいかメンチ かぼちゃの含め煮 みそ汁・黄桃缶	いか きゃべつ かぼちゃ	さっぱり塩味	さっぱり塩味	28	木	白ごはん	(ごはん) ほっけフライ えびのマリネ みそ汁・マンゴープリン	ほっけ むきえび きゅうり	ダブルサンド (ジャム& マーガリン)	ダブルサンド (ジャム& マーガリン)
13	水	白ごはん	(ごはん) 三色丼 はるさめスープ つけもの・オレンジ	鶏ひき肉 たまご つぶしポテトサラダ	通の焼きえび ミニドーナツ	通の焼きえび ミニドーナツ	29	金	白ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 なめだけ和え ワンタンスープ・オレンジ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 こまつな	*手作りおやつ *手作りおやつ	*手作りおやつ *手作りおやつ
14	木	白ごはん	(青菜ごはん) さばのみそ煮 ごまドレかけ・味付けのり 清し汁・パイン缶	さば 角こん はくさい	ホテルカ ウエハース	ホテルカ ウエハース	30	土	パン	(パン) コーンシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 じゃがいも ブロッコリー	しっとりソフト クッキー	しっとりソフト クッキー

味の種類は5つあります

甘味 > エネルギー源である糖の存在を知らせる。
うま味 > 体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせる。
酸味 > 腐敗している、黒物などが未熟であることを知らせる。
苦味 > 毒の存在を知らせる。
塩味 > 体液のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる。

味わう力を育てましょう



食べ物と味わう感覚は「味覚」です。幼児期の味の記憶や習慣が大きく影響し、子どもの味覚センサーは大人の3倍とされています。子どもの成長にあわせ、様々な体験をさせてあげることが、味覚を発達させて味わう力を育てることになります。

味覚は3歳までに決まる?

私たちの舌には味を感じるための「味蕾(みらい)」とよばれるセンサーがついています。味蕾で味をキャッチすると味覚神経を介して脳に信号が送られて味を感知します。味蕾は子どもの頃に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じることができるとはありますが、ある時期を過ぎると減少し、30代~40代頃には子どもの約3分の1まで減ってしまいます。このように、味覚を強く感じる時期(3歳まで)に経験した味が、その人の一生の味覚を左右すると言われているそうです。

☆20日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ☆()は未満児の主食となっております。
 ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ☆★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆暑さもやわらぎ、過ごしやすい秋がやってきました。
 たくさん食べて、丈夫な体をつくりましょう。