



9月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和3年 9月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 マンナ	鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ	牛乳 小魚 たつまき
2	木	牛乳 乳ボーロ	油淋鶏 野菜ソテー トマト もずくスープ	牛乳 きのこのピザトースト
3	金	牛乳 こんがりサクサク	そばろ丼 スパゲティサラダ ブロッコリーの塩ゆで オレンジ	牛乳 揚げパン
4	土	牛乳 ビスケット	冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ バナナ	牛乳 菓子
6	月	牛乳 シガーフライ	マーボー豆腐 ばんさんすう スマイルポテト パイン缶	牛乳 バタークッキー
7	火	牛乳 バナナ	魚の生姜煮 きんぴらごぼう 煮豆 さつま芋の塩豆乳汁	牛乳 カルシウムせんべい
8	水	牛乳 プチスナック	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト ふのすまし汁 3未ツナごはん	牛乳 ミックスフルーツ
9	木	牛乳 コーンフレーク	みそけんちん汁 きゅうりとわかめの和え物 ひじきふりかけ チキンナゲット もも缶	牛乳 じゃが団子
10	金	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 梨	牛乳 アニマルケーキ
11	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー もやしのごま和え りんご	牛乳 菓子
13	月	牛乳 アスパラガス	豚肉となすの味噌炒め 粉ふきいも きゅうりとちくわのナムル みかん缶	牛乳 ルヴァン
14	火	牛乳 エースコイン	筑前煮 昆布ピーマン えのき納豆 シューマイ オレンジ	牛乳 きなこ蒸しパン
15	水	牛乳 マンナ	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁 味付のり	牛乳 ねぎたっぷりチヂミ
16	木	牛乳 乳ボーロ	鶏肉と野菜の甘酢味 華風和え コーンスープ	牛乳 わかめおにぎり
17	金	牛乳 こんがりサクサク	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ウインナー 梨	牛乳 米粉のもちもちケーキ
18	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン わかめスープ バナナ	牛乳 菓子
21	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	お月見ハンバーグ 彩野菜の和え物 すずき汁 りんご	牛乳 お月見ゼリー
22	水	牛乳 バナナ	ささみフライ マカロニサラダ トマト きのこスープ	牛乳 きなこおはぎ
24	金	牛乳 コーンフレーク	ビビンバ かぼちゃのバター焼き 中華卵スープ もも缶	牛乳 メロンパン
25	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん 磯和え オレンジ	牛乳 菓子
27	月	牛乳 アスパラガス	肉じゃが キャベツとひじきの和え物 焼きししゃも パイン缶	牛乳 昆布 しるこサンドクラッカー
28	火	牛乳 ルヴァン	魚の南蛮漬 かぼちゃの塩きんぴら 手作りふりかけ なめこ汁	牛乳 ジャムサンド
29	水	牛乳 エースコイン	鶏肉と野菜のケチャップ煮 おかか和え 納豆 梨	牛乳 オレンジ豆乳ゼリー
30	木	牛乳 シガーフライ	千草焼き ひじきの煮物 けんちん汁 オレンジ	牛乳 りんごケーキ



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。

