

# 10月分給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月	せんべい	ごはん	さばのごま焼き 青菜の味噌汁 なし	メロンパン 牛乳
3	火	ゼリー	パン	ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳	ドライカレー お茶
4	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん	きつねうどん ブロッコリーのツナ和え オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳
6	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 りんご	五平もち お茶
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の野菜あんかけ煮 里芋の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
8	日				
9	月			スポーツの日	
10	火	ゼリー	ごはん	えびのケチャップ煮 わかめスープ バナナ	ごまパイ 牛乳
11	水	せんべい	ごはん	厚揚げの卵とじ のり汁 グレープフルーツ	焼き芋 お茶
12	木	ヨーグルト	うどん	さんまの蒲焼き 切り干し大根煮 オレンジ	きなこトースト 牛乳
13	金	ジュース	ごはん	秋野菜カレー チーズサラダ りんご	栗だんご 牛乳
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
15	日				
16	月	せんべい	ごはん	さばのごま焼き 青菜の味噌汁 なし	カステラ 牛乳
17	火	ゼリー	パン	ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
18	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
19	木	ヨーグルト	うどん	きつねうどん ブロッコリーのツナ和え オレンジ	ドリア お茶
20	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の野菜あんかけ煮 里芋の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
22	日				
23	月	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 わかめスープ なし	おしるこ 牛乳
24	火	ゼリー	パン	鶏肉のオレンジ焼き ミネストローネスープ バナナ 牛乳	ミートソーススパゲティ お茶
25	水	せんべい	ごはん	厚揚げの卵とじ のり汁 グレープフルーツ	ジャムサンドパン 牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん	さんまの蒲焼き 切り干し大根煮 オレンジ	おかかおにぎり お茶
27	金	ジュース	ごはん	秋野菜カレー チーズサラダ りんご	クラッカー バナナ 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
29	日				
30	月	せんべい	ごはん	おから炒り なめこ汁 なし	フライドポテト 牛乳
31	火	ゼリー	パン	卵焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	きのこごはん お茶

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	550	21.4	17.2	1.5
3才以上児	631	24.6	20.8	1.6

## 食育活動

- 4日 ぎょうざピザ作り ペガサス・オリオン座組
- 13日 カレー作り カシオペア座組(ホワイイ)
- 18日 スイートポテト作り アンドロメダ座組



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ましょ。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。



### 基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し** 塩…少量で味が変わるので加減して入れる
- す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる