

令和  
2年

# こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	<p>暑さがやわらぎ過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、いろいろな秋が楽しめます。子どもたちは活動も増え食欲が増してくる時期なので、今まで苦手だった食べ物にチャレンジしてみるのもいいかもしれません！今月は23日にカジマヤーのお祝い献立にしています。</p>			1 保育乳90 クラッカー	2 保育乳90 せんべい
昼食				雑穀ごはん 野菜の煮つけ 白菜の甘酢和え アーサ汁 バナナ	麦ごはん 酢豚 バンバンジー 春雨スープ キウイフルーツ
午後				保育乳180 みたらし団子	保育乳180 スナックパン
午前	5 保育乳90 チーズ	6 保育乳90 レーズン	7 保育乳90 クッキー	8 保育乳90 クラッカー	9 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん ビビンバ わかめスープ オレンジ	雑穀ごはん 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 あさりのすまし汁 バナナ	麦ごはん 鮭の花園焼き 小松菜のごまジャコ和え 玉葱のみそ汁 梨	雑穀ごはん 鶏肉の葱塩炒め きゅうりスティック いら玉スープ りんご	麦ごはん 豚丼 キャベツの昆布和え じゃが芋のみそ汁 柿
午後	保育乳180 ココア蒸しパン	保育乳180 ピーチケーキ	保育乳180 野菜のかき揚げ	保育乳180 黒糖ポーポー	保育乳180 クリームパン
午前	12 保育乳90 チーズ	13 保育乳90 レーズン	14 保育乳90 クッキー	15 保育乳90 クラッカー	16 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん 白身魚のみそマヨ焼き トマトときゅうりの和え物 きのことスープ りんご	麦ごはん うじら豆腐 きんぴらごぼう もずくスープ バナナ	お弁当の日 	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ	くふわじゅーしー 沖縄そば 大根とささみの和え物 バナナ
午後	保育乳180 ミニドッグ	保育乳180 くずもち	保育乳180 アップルパイ風	保育乳180 大学芋	保育乳180 ツイストパン
午前	19 保育乳90 チーズ	20 保育乳90 レーズン	21 保育乳90 クッキー	22 保育乳90 クラッカー	23 保育乳90 せんべい
昼食	さつま芋ごはん わかさぎの磯辺揚げ ふーチャンルー 大根のみそ汁 オレンジ	えだ豆とジャコのご飯 パパイヤイリチー レバー汁 柿	ケチャップライス チキンから揚げ ブロccoliソース パンプキンスープ 梨	麦ごはん 八宝菜 いんげんの和え わかめと豆腐のスープ バナナ	黒米ごはん 魚てんぷら 千切りイリチー 中味汁 りんご
午後	保育乳180 チーズ蒸しパン	保育乳180 紅イモごま団子	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 きな粉マカロニ	保育乳180 ぶどうゼリー・ウエハー
午前	26 保育乳90 チーズ	27 保育乳90 レーズン	28 保育乳90 クッキー	29 保育乳90 クラッカー	30 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん 大豆のミートソース煮 ほうれん草サラダ 野菜スープ オレンジ	きのことスパゲティー ブロccoliのごま和え トマトスープ バナナ	わかめごはん さばの塩焼き にんじんしりしり 鶏汁 オレンジ	雑穀ごはん 白身魚のトマトソース マカロニサラダ コンソメスープ 梨	麦ごはん パンプキンカレー コールスローサラダ 柿
午後	保育乳180 にんじんスコーン	保育乳180 アンダンスーおにぎり	保育乳181 黒糖ホットケーキ	保育乳182 ザクザククッキー	保育乳183 さつま芋の茶巾

\*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

大型台風の風雨にも負けずドッサリと実ったシークワサーを皆で収穫しました!!  
 バタフライピーのお水に絞ると、青から紫に変身!!子どもたちは魔法使いになったみたいだと喜んでシークワサージュースをたくさん作りました!!



## 食と健康のはなし

### どうして? 子どもの好き嫌い

子どもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。苦味＝毒を含んでいる。酸味＝腐敗していると認識する本能があるためです。3歳ごろから、舌触りや見た目など、個人の感性による好き嫌いが始まります。好き嫌いは無理になくす必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らしたほうがストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理法を提供し、子どもの食体験を豊かにしていきましょう。

