

10月の給食だよ!

すみれ乳児院 2016年10月1日発行

食欲の秋

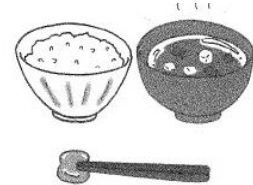
秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材を存分に味わって天気の良い日には秋の空気を吸いながら、子どもたちとお散歩に出かけていきたいと思っています。

子どもにお米のおいしさを伝えよう!

日本人が日本のお米を美味しく感じるのは、子どもの頃から食べてきたからです。お米をくりかえし食べることでその味を脳に記憶し、美味しさの基準にしてきたのです。これからの子どもたちにも、お米をおいしいと感じられる嗜好を育てていきましょう。

お米が主食であることの大切さ

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれ、一方で脂肪は少なく、魚、豆類、根菜類との相性も良いため「お米が主食」という献立は栄養バランスが取りやすいです。日本型食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のありかたなのです。



10月の食卓より すずらんクラス

鮭のちゃんちゃん焼きをホットプレートで作りました。子ども達はホットプレートを見るだけで、おおはしゃぎ♪さわりたくて仕方ない子や「あちち？」と大人に聞いてくる子、フライパン返しを持ちたくて仕方ない子等、終始にぎやかでした。出来たてのちゃんちゃん焼きをみんなで「ふーふー」と言って、冷やしながら食べるのはいつもより美味しさが増していました。ちらしずしをみんなで作った時は、焼きのりと薄焼き卵をふりかける時に、ふりかけずにみんな食べていて大爆笑でした。色んな発見があって、とても面白かったです。これからも沢山の目の前での手作りをしていこうと思います。



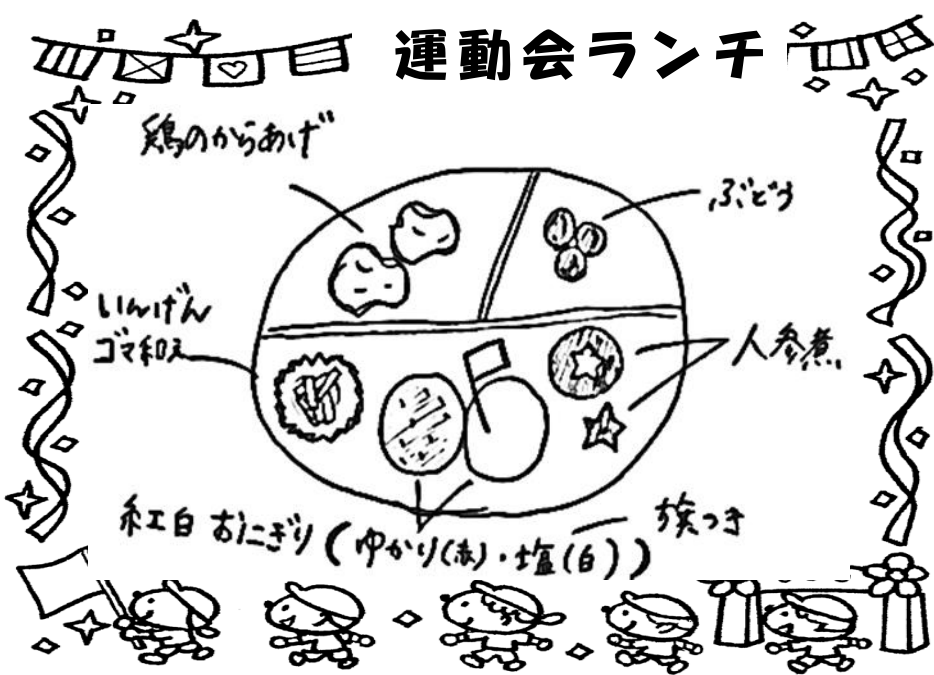


10月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年 10月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁・バナナ	ご飯・牛肉のみそ焼き 小松菜の信田煮・すまし汁・ぶどう ※29日 ぶくさ卵・きんぴら	ゼリー お茶 ※29日 ラスク・牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ もやし和え物・みそ汁・りんご ※29日 カレイのあんかけ・さつま芋煮
2日 16日 30日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・カレイの西京焼き 高野豆腐煮・すまし汁・ぶどう ※30日 豚へし焼き・肉じゃが	菓子・牛乳 ※16日 ホットケーキ	ご飯・シチュー(米粉) さつま芋のコロコロサラダ・りんご ※30日 カレーライス・フルーツポンチ
3日 17日 31日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	チャーハン・ 大根中華煮・スープ・ぶどう ※31日 鮭の塩焼き・ひじきの煮物	ごはんでおせんべい 牛乳 ※ハローウィン菓子	ご飯・揚げ豆腐・豚肉とナスみそ炒め すまし汁・りんご ※31日 ミートローフ・カボチャサラダ
4日 18日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	ちゃんぽん ツナポテト煮 ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯・メンチカツ キャベツサラダ・みそ汁 りんご
5日 19日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・鶏の照り焼き 白菜煮・みそ汁・ぶどう ※19日 さんまパーティー	豆乳もち お茶	ご飯・いわしバーグ 五目煮豆・すまし汁 りんご
6日 20日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	ご飯・ししゃも焼き ナスの煮物・みそ汁 ぶどう	じゃが丸くん 牛乳	ちらし寿司 里芋煮・すまし汁 りんご
7日 21日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	石狩うどん ごぼう煮 ぶどう	マカロニきな粉 牛乳	ご飯・タンドリーチキン キャベツバター炒め・スープ りんご
8日 22日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁・バナナ ※8日 パン朝食	ご飯・千草卵 もやし炒め・みそ汁 ぶどう	はりはり蒸パン 牛乳	ご飯・もちもちシュウマイ 切り干し煮・すまし汁 りんご
9日 23日	(日)	パン・バナナ ウインナー・牛乳	ご飯・鮭の塩焼き 肉じゃが・すまし汁 ぶどう	菓子・牛乳	炊き込みご飯 おでん りんご
10日 24日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・豚肉の変わり焼き きんぴらごぼう・すまし汁 ぶどう	菓子・牛乳 ※24日 きな粉ぼう	カレーライス・フルーツポンチ ※24日 レバーボールシチュー ほうれん草ソテー・りんご
11日 25日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	クリームパスタ 豚肉のポトフ	ヨーグルト・お茶	ご飯・ささ身フライ 春雨サラダ・みそ汁 りんご
12日 26日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	チキンライス ピーマンソテー スープ	和風マドレーヌ 牛乳	ご飯・チャンプルー かぼちゃ煮・すまし汁 りんご
13日 27日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	ご飯・ぶくさ卵 なす煮・みそ汁・ぶどう ※27日 運動会ランチ	ポンデケージョ 牛乳	ご飯・鯖のみそ煮 炒り鶏・すまし汁 りんご
14日 28日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	きのこうどん 大根のそぼろ煮 ぶどう	高野豆腐のあべかわもち 牛乳	ご飯・カジキのパン粉焼き キャベツの炒り煮・みそ汁 りんご

果物は変更の可能性あります。



10月の給食予定

- 15日：運動会
- 19日：さんまパーティー
- 27日：お誕生日食 運動会ランチ
- 31日：ハローウィンおやつ

朝食パンのお買いもの

11日：Bクラス 18日：Aクラス

