

10月の献立予定表

善教寺保育園

令和2年度

月	火	水	木	金	土
<行事予定> 14日 お弁当日 (年長児芋ほり遠足) 15日 園児健康診断 20日 総合避難訓練 23日 誕生会			1 ビスケット 牛乳 魚の南部焼き 小松菜としめじソテー さつま汁 りんご ピザパン ミルク	2 せんべい お茶 肉じゃが ほうれん草の納豆和え えのき汁 オレンジ ワッフル 牛乳	3 ビスケット 牛乳 豆腐のサンド揚げ 胡瓜の酢の物 かき卵汁 バナナ 丸ボーロ 牛乳
5 ソファール チキンフライ ポテトサラダ レタス レタス 大根のみそ汁 パイナップル 豆腐入り白玉だんご お茶	6 チーズ お茶 魚の味噌焼き 春雨の酢の物 豆腐とわかめのおすまし りんご ジャがいもドーナツ ミルク	7 ビスケット 牛乳 きのごクリームスパゲッティ 海草サラダ コンソメスープ バナナ フルーツ寒天 牛乳	8 ビスケット 牛乳 さんまの塩焼き 大根なます ジャがいものみそ汁 ヤクルト パイナップル 山菜おこわ お茶	9 ビスケット 牛乳 蓮根ハンバーグ 温野菜 卵スープ 梨 マドレーヌ 牛乳	10 チーズ お茶 マーメイド焼き リンゴサラダ ポテトシチュー キウイ ジャムサンド 牛乳
12 ソファール 南瓜コロッケ レタス トマト しめじ汁 バナナ ホットケーキ 牛乳	13 バナナ きびなの南蛮漬け いんげんのごま和え そうめん汁 オレンジ おから入りクッキー ミルク	14 お弁当日 南瓜饅頭 牛乳	15 せんべい お茶 アジフライ コールスローサラダ けんちん汁 りんご オレンジゼリー ミルク	16 ビスケット 牛乳 肉みそおでん ごぼうサラダ ミノトマト 青菜のみそ汁 パイナップル サンドイッチ 牛乳	17 パン 牛乳 豆腐のおろしかけ ブロッコリーのおかか和え 春雨のおすまし みかん せんべい チーズ お茶
19 ビスケット 牛乳 すり身の五目揚げ 五島三菜の炒め煮 納豆汁 バナナ お好み焼き お茶	20 スティック お茶 魚のバター醤油焼き 里芋のごま煮 おすまし りんご おさつドック ミルク	21 ビスケット 牛乳 けんちんうどん 南瓜と納豆のかき揚げ キャベツ オレンジ クレープ 牛乳	22 ビスケット 牛乳 煮魚 蓮根カレー炒め とりのおすまし パイナップル メロンパン ミルク	23 ビフィーネ ちらし寿司 豚ヒレカツ 人参とシーチキンサラダ 豆腐のみそ汁 梨 パースデーケーキ 牛乳	24 せんべい お茶 大豆入りポークカレー 野菜サラダ ゆで卵 バナナ おにぎり お茶
26 ソファール ジャがいものベーコン煮 大豆と野菜のごま和え わかめのおすまし オレンジ くらごまスティック 牛乳	27 チーズ お茶 きびなごの唐揚げ 小松菜のじゃこ和え 南瓜のみそ汁 パイナップル スイートポテト ミルク	28 ビスケット 牛乳 焼きそば 大根即席漬物 コーンスープ りんご プリン お茶	29 ビスケット 牛乳 ぶりの照り焼き トマト ハンサンス わかめと厚揚げのみそ汁 パイナップル だら焼き お茶	30 ビスケット 牛乳 海老グラタン アスパラのベーコン炒め 野菜スープ バナナ シュガートースト 牛乳	31 せんべい お茶 中華丼 春雨サラダ 豆腐スープ オレンジ バナナポート お茶



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおしきは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのごとを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

食べる分だけ



よくかんでたべよう

1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ