



10月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食のおやつ
1	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
3	月	スキム ミルク	煮込みパスタ	和風スパゲッティ、かぼちゃサラダ、スティックチーズ、スープ	キャラメル揚げパン 牛乳	蒸しパン
4	火		魚の味噌焼き	白飯、魚の西京焼き、枝豆入りひじきの煮物、卵焼き、すまし汁	いちごクリームどら焼き 牛乳	野菜おやき
5	水		ほうれん草ソテー	すき焼き丼、ポパイサラダ、味噌汁	オレンジデニッシュ、牛乳	乳児用菓子
6	木		卵おじや	オムライス、フライドポテト、ブロッコリー、コーンスープ	マスカットゼリー、麦茶	ホットケーキ
7	金		野菜のだし煮	【カムカムデー】 いなり寿司、五目うま煮、味噌汁、味付小魚	梨、菓子、麦茶	梨
8	土		煮込みうどん	煮込みうどん、鶏の唐揚げ、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子
10	月		< スポーツの日 >			
11	火	スキム ミルク	野菜のコンソメ煮	チキンカレー、わかめサラダ、スープ	プチシュークリーム、牛乳	乳児用菓子
12	水		ツナソテー	ツナピラフ、キャベツの卵とじ、すまし汁	メロンパン、牛乳	蒸しパン
13	木		挽肉のトマト煮	ミートソースライス、ヨーグルト、ワンタンスープ、オレンジ	ケーキ、麦茶 	ホットケーキ
14	金		野菜のそぼろ煮	栗御飯、春雨と挽肉の炒め物、味噌汁、洋梨のコンポート	ツナサンド、牛乳 	スティックパン
15	土		野菜おじや	ふりかけ御飯、ミートボール、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
17	月	スキム ミルク	レバー入りポテト	食パン(チョコレート or メープル)、レバーのケチャップ煮、大根サラダ、味噌汁	たい焼き、牛乳	野菜おやき
18	火		野菜おじや	塩鮭の混ぜ御飯、ホイコーロー、すまし汁、ヨーグルト飲料	【カムカムデー】 味付小魚、菓子、牛乳	乳児用菓子
19	水		煮込みうどん	台湾風混ぜそば、かぼちゃ挽肉フライ、スープ、柿 	カレーチーストースト 牛乳	スティックパン
20	木		ミニハンバーグ	ロールパン、ピザバーグ、ほうれん草のナムル、すまし汁	かぼちゃクッキー、牛乳	かぼちゃクッキー
21	金		魚のほぐし煮	押麦御飯、魚のバーベキューソースがけ、卵入りポテトサラダ、味噌汁	バナナ、牛乳	バナナ
22	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	スティックパン
24	月	スキム ミルク	スクランブルエッグ	ひじき御飯、ちくわ揚げ、スープ、パインコンポート	お好み焼き、牛乳	野菜おやき
25	火		野菜のクリーム煮	わかめしらす御飯、切干大根の煮物、すまし汁、乳酸菌飲料	アメリカンドック、牛乳	乳児用菓子
26	水		味噌うどん	ほうとう風うどん、焼き栗コロッケ、ミッキーチーズ	きな粉ラスク、牛乳	きな粉ラスク
27	木		卵おじや	焼き豚チャーハン、チンジャオロース、すまし汁、 ぶどうゼリー or りんごゼリー	黒糖蒸しパン、牛乳 	蒸しパン
28	金		魚のピカタ	白飯、魚の韓国風ピカタ、マカロニサラダ、味噌汁 	フルーツヨーグルト、麦茶	バナナ入り ヨーグルト
29	土		親子丼	親子丼、ブロッコリー、ヨーグルト 	菓子、オレンジジュース	乳幼児菓子
31	月	スキム ミルク	マッシュポテト 	☆ハロウィンランチ☆ ～おばけパン、クリームシチュー、野菜サラダ、チキンナゲット～ 	ハロウィンケーキ、牛乳	かぼちゃケーキ

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。
もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

< 今月の目標 >

- ・周りの人に合わせて食べるように心がけ、決まった時間に食べ終わるようにしましょう。
- ・正しい姿勢で食べ、食べこぼしのないようにしましょう。
- ・スプーンやフォーク・箸などを正しく使えるようにしましょう。

< 今月のお楽しみ >

- ・13日(木)☆スマイルデー☆
お昼はミートソースライス、おやつはケーキでお祝いします♡
- ・31日(金)☆ハロウィン☆
お昼はハロウィンランチです♪おばけの形をしたパンを出します!!おやつはハロウィンケーキです♡
お楽しみに～♪

赤字・・・行事食

青字・・・新メニュー

緑字・・・セレクトメニュー

となっています☆



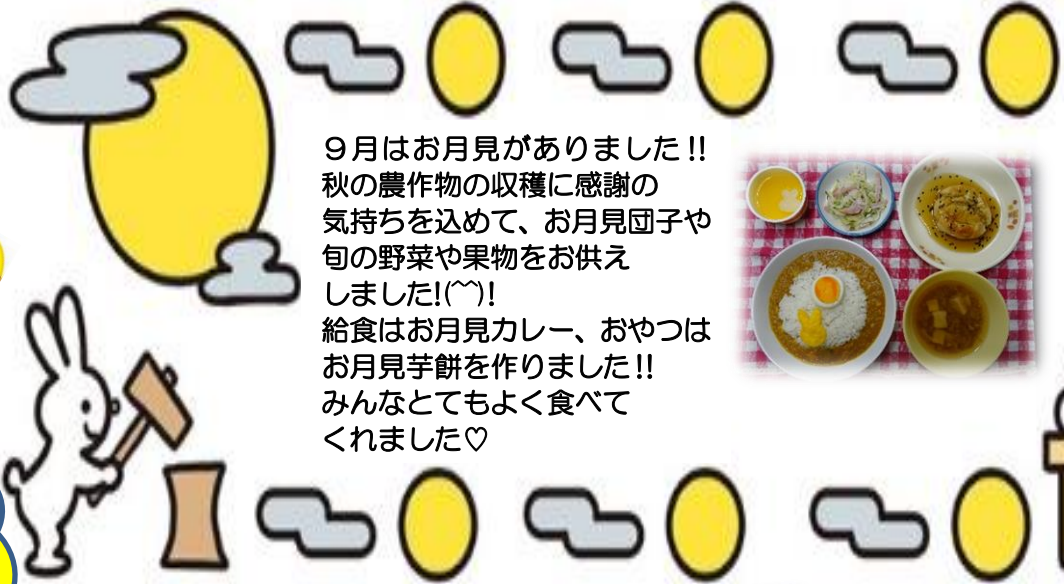
新年度が始まってから、あっという間に半年が経ちました。季節はもうすっかり秋ですね!!
 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみの多い季節がやってきました(*~*)
 今月はハロウィンがあります!!給食室もハロウィンランチを作って、雰囲気盛り上げて
 いきたいと思います☆



9月の食育風景

飛んできたバナナ

奄美大島から緑の
 バナナが届きました!!
 黄色くなるのを待って、
 美味しくいただきました



9月はお月見がありました!!
 秋の農作物の収穫に感謝の
 気持ちを込めて、お月見団子や
 旬の野菜や果物をお供え
 しました!(^)!
 給食はお月見カレー、おやつは
 お月見芋餅を作りました!!
 みんなとてもよく食べて
 くれました♡



~魚のタルタル焼き~

<材料4人分>

白身魚…4切れ	マヨネーズ…大さじ4
玉葱…1/2個	乾燥パセリ…適量
卵…2個	塩・胡椒…少々

<作り方>

- ①白身魚はオーブンまたはトースターで焼く。
- ②玉葱はみじん切りにする。
- ③卵はゆで卵にして、みじん切りにする。
- ④①・②・マヨネーズ・パセリ・塩・胡椒をよく混ぜ合わせる。
- ⑤白身魚を取り出し、③のタルタルソースを塗って、焼き色が付くまでもう一度焼く。



~鮭トースト~

<材料4人分>

食パン…4枚	すりおろしにんにく…少々
鮭フレーク…大さじ4	マヨネーズ…大さじ4
ごま油…小さじ1	ピザ用チーズ…大さじ3

<作り方>

- ①ボウルに鮭フレーク・ごま油・にんにく・マヨネーズ・チーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を塗り、トースターで焼き色が付くまで焼く。



子どもたちにも好評で『保育園のおやつの中で一番美味しい♡』と言ってくれたお友達の姿も!!
 鮭フレークを使っているのも忙しい朝でも簡単に作れます!!ぜひ、朝食にいかがでしょうか(^)/





～『三角食べ』できていますか？～

近年では、一品を食べ終えたら、もう一品を食べる欧米型食文化の「ばっかり食べ」が増えている傾向にあります。

三角食べとは、和食特有の食べ方で、ご飯・主菜・副菜(汁物)が三つ揃っていて、順繰りに均等に食べていくことを言います。園でも、三角食べが出来るように指導しています。

＜三角食べの三つの効果＞

①栄養バランスが良くなる。

…ご飯・主菜・副菜と順繰り少しずつ食べることで、それぞれの栄養をまんべんなく吸収することができます。そのため、ひとつのものを食べ続けて結局お腹がいっぱいなり、他のものに手を付けなかった(残した)ということが減り、栄養の偏りも回避できます。

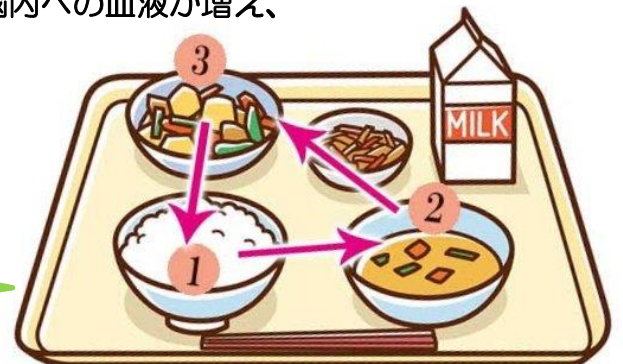
②より良い味覚を養えられる。

…三角食べをすることで、口の中の料理が混ざり合い、味付けを口の中で調節することができます。このことを口中調味(こうちゅうちょうみ)と言います。この口中調味を行うことで、味の深みや幅を広げて味覚を養ってくれます。

③脳が活性化

…②の口中調味をしっかり味わうことで、口の中で十分な咀嚼が行われ、脳内への血液が増え、神経活動が活発になります。その結果、脳の働きをよくしてくれます。

この順番で食べてみよう！！



☆食べるものに気を使うだけではなく、三角食べの食べ方を身につけさせることも大切な食育です。

☆バランスよく食べることで、食事にメリハリがつき、食欲が増します。

ぜひ、ご家庭でも三角食べをしながら楽しく食事をしてみてください！



栄養バランスを考えた
食事を心がけて



子どもの食事は、「何を・どのくらい」食べさせるかがポイントです。

3歳～5歳児の1日の食事量は、

主食：白飯ならお茶碗3杯～4杯程度

主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度

副菜：野菜料理なら3皿～4皿程度

果物：100g程度

乳製品：250ml程度



肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足になったりしないように
栄養バランスを考えた食事を心掛けましょう。

