

10月献立

2018年度10月予定献立表
ひまわり第2保育園
*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土	
ごはん 魚のにんにく風味焼き もやしのナムル 人参の煮物 みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のおかか和え みそ汁	炊き込みご飯 がんもの煮物 酢の物 すまし汁	ごはん 魚のごま揚げ 切干サラダ みそ汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうの煮物 すまし汁	鮭ごはん 豚汁	
1	2	3	4	5	6	
あらめおにぎり・いりこ ・お茶	玄米ベークル・昆布・牛乳	マカロニきな粉・するめ ・お茶	ふかし芋・昆布・牛乳	じゃこおにぎり・いりこ ・お茶	豆乳スティックパン ・果物・お茶	
体育の日	ごはん 焼きさばと玉ねぎの煮物 さつま芋のグリル焼き みそ汁	さつま芋ごはん 豆腐ステーキ 刻み昆布のサラダ みそ汁	ごはん 高野のそぼろ煮 マカロニサラダ 中華スープ	ごはん ハンバーグ 納豆和え すまし汁	運動会 	
8	9	10	11	12	13	
	黒ゴマ焼き団子 ・結び昆布・牛乳	海苔巻・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	おかかおにぎり・人参の煮物 お茶		
ごはん 厚揚げのねぎマヨ焼き 干し大根の煮物 ニラともやしの浸し すまし汁	ごはん 鶏肉の香味焼き あらめの煮物 切り干し大根の酢の物 みそ汁	ごはん 肉じゃが 青菜ともやしの浸し すまし汁	<さんま焼き> ごはん さんま焼き 三色和え 果物 みそ汁	ごはん 高野の煮物 さつま芋のサラダ すまし汁	煮込みうどん さつま芋の煮物	
15	16	17	18	19	20	
スイートポテト・昆布・牛乳	しらすと青のりのおにぎり するめ・お茶	小豆団子・いりこ・牛乳	さつま芋蒸しパン・昆布 ・お茶	夕焼けおにぎり・するめ ・お茶	丸パン・果物・お茶	
ごはん 魚の竜田焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 里芋の煮物 春雨スープ	ごはん 焼き魚 煮豆 キャベツの梅和え みそ汁	ごはん 手羽元の照り煮 あらめと大豆の煮物 糸こんにゃくの炒め物 すまし汁	ごはん 高野と干し大根の煮物 青菜ともやしのごま和え みそ汁	チキンライス すまし汁	
22	23	24	25	26	27	
五平餅・野菜・お茶	みたらし団子・いりこ・牛乳	さつま芋のおはぎ ・するめ・お茶	焼き芋・昆布・牛乳	ぜんざい・いりこ・お茶	かぼちゃロール・果物・お茶	
ごはん 煮魚 昆布の煮物 もやしのソテー みそ汁	ごはん 炒り豆腐 キャベツの酢の物 みそ汁	ごはん 豚肉とさつま芋の炒め物 ごぼうとこんにゃくの煮物 すまし汁	24日にきりんぐみが みそ作りをします! おいしいみそが出来る ように力を合わせてがんばりま〜す		公開給食のお知らせ うさぎぐみ 10月16日(火) 11時~13時 沢山のご参加をお待ちしています	
29	30	31				
さつま芋とりんごの重ね煮 いりこ・お茶	小豆おにぎり・するめ・お茶	お好み焼き・昆布・牛乳				

「暑さ、寒さも彼岸まで」と昔から言われるように、一気に涼しくなりましたね。鈴虫やコオロギの鳴き声も聞こえるようになり秋を感じます。今年の夏は特に暑く、子どもたちの食欲も落ちていましたが、涼しくなると共に食欲も戻ってきたように感じます。食欲の秋到来!! 秋の味覚を沢山食べていこうと思います。



子どもの食べる意欲を育てよう!

我が子がモリモリと何でも食べる姿を見ると、日頃の疲れも吹き飛び何だか元気がでませんか?

最近、いつでも何でも食べるものがあり、なかなか「お腹すいた! 食べたい!」という意欲が沸きにくい時代です。子どもの意欲を育てていけるようにするにはどうしたら良いでしょう。

- **時間を決める**
…だらだらたべるとお腹もすきません
- **加工食品は控えめに**
…加工食品は味が濃く、うま味調味などの食品添加物も入っています
- **食べ過ぎには注意して**
…“栄養があるから”、“食べたいから”と食べすぎるのは良くありません



楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- **楽しく遊んだあと**
…心地よい空腹感があります
- **調理したり、野菜を栽培するなど、自分が関わったとき**
…いつもよりずっと食べられます
- **お母さんの手作りの料理**
…「おいしそう!!」子どもはお母さんが作るものが大好きです
- **大好きな家族が美味しそうに食べている**
…マネしたくなります