

2020年10月 給食献立予定表

大森保育園

今月の目標 感謝して食べよう!!



やっとなつさも落ち着いて、秋本番ですね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさん秋があります。秋と言えば？何を思い浮かべますか？
涼しくなると食欲もわきますが、暴飲暴食は禁物です。大人も子どもも腹八分目！食べ過ぎに注意して、秋の旬の味覚を楽しみましょう。

食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」の意味

★「いただきます」
食べますという意味だけでなく、その命を頂くことに感謝して「生命をいただきます」という挨拶です。



★「ごちそうさま」
「馳走」と書き「駆け走る」という意味があります。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理する人など沢山の人が関わっています。その人達への感謝の意味を込めた挨拶です。



～食べ物に対しての気持ち～
便利な世の中になりました。いつでも買って食べることができ、電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱きにくい環境となりました。ご家庭でも、調理するところを見せる機会をつくるなど、少しでも加工前の食材に触れる機会を与えてあげてもらえればと思います。



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いしさは格別です。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、たくさんのお話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ない体験になるでしょう。



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	お知らせ			1	2	3
午前 おやつ	お知らせ			・クッキー・お茶	・梅の香巻・幼児りんご	・ビスケット・お茶
昼食	※ ○印はごはんのいらない日です。 ※ 都合により献立を変更する場合があります。 ※ ★印のついているところは手作りおやつになります。			・煮込みうどん ・フルーツゼリー ・お茶	秋の遠足	・ハンバーグサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	お知らせ			・おにぎりせんべい・牛乳	・フルーツゼリー・お茶	・せんべい・お茶
日付	5	6	7	8	9	10
午前 おやつ	・ハッピーターン・お茶	・クッキー・牛乳	・白い風船・お茶	・ビスコ・お茶	・海老の華・牛乳	・クッキー・お茶
昼食	・さんまのみぞれ煮 ・ほうれんそうの胡麻和え ・トマト・煮豆 ・えのきの味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・マーボー丼 ・ハムステーキ ・トマト ・わかめスープ ・フルーツ ・お茶	・焼魚(さば) ・ひじきの炒り煮 ・かぼちゃの甘煮 ・大根の味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・タコライス ・だし巻卵 ・ブロッコリー ・豚汁 ・フルーツ ・お茶	・カレーライス ・かみかみサラダ ・トマト ・ブロッコリー ・フルーツ ・お茶	・味噌ラーメン ・フルーツ ・お茶
午後 おやつ	・ミニあんぱん・牛乳	・ソファール・お茶	★ココア蒸しパン・ミルク	・味しらべ・牛乳	・カルシウムせん・ミルク	・せんべい・お茶
日付	12	13	14	15	16	17
午前 おやつ	・のりせんべい・お茶	・ココナッツサブレ・お茶	・クッキー・お茶	・Feウエハース・お茶	・揚げ一番・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・焼魚(ほっけ) ・肉じゃが ・大根納豆 ・わかめと豆腐の味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・かにクリームコロッケ ・切干大根煮 ・刻みレタス・トマト ・かき玉スープ ・フルーツ ・お茶	・豆腐の小判焼き ・塩紅鮭 ・刻みレタス・ブロッコリー ・麩入り味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・アベクトースト ・ミートボール ・ブロッコリー・ミニトマト ・クリームシチュー ・フルーツ ・お茶	・ハヤシライス ・焼き餃子 ・きゅうりともやしのごま和え ・トマト ・フルーツ ・お茶	・煮込みうどん ・フルーツ ・お茶
午後 おやつ	★スイートポテト・牛乳	・フルーツ・ミルク	・ばかうけ・ジョア	・ヨーグルト・お茶	・バウムクーヘン・牛乳	・せんべい・お茶
日付	19	20	21	22	23	24
午前 おやつ	・しるこサンド・お茶	・チーズおかき・牛乳	・かりんとう・牛乳	・ハッピーターン・お茶	・クッキー・牛乳	・ビスケット・お茶
昼食	非常食 災害にあったことを想定して、非常食を体験してもらいます。	・スティック入りおでん ・たい味噌 ・しいたけのお吸い物 ・フルーツ ・お茶	・タラのホイル蒸し ・ピーマンの昆布炒め ・トマト ・油揚げと豆腐の味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・和風ハンバーグ ・大根サラダ ・れんこんチップス ・ミニトマト ・わかめの味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・豚丼 ・はるさめサラダ ・トマト ・ふわふわ汁 ・フルーツ ・お茶	・カラフルサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・せんべい・牛乳	・原宿ドック・ミルク	・ソファール・お茶	★ミニ今川焼き・牛乳	・ぼたぼた焼き・ミルク	・せんべい・お茶
日付	26	27	28	29	30	31
午前 おやつ	・チョイス・お茶	・ビスケット・お茶	・ばかうけ・お茶	・のりせんべい・お茶	・ビスコ・牛乳	・クッキー・お茶
昼食	・さんまの紅葉煮 ・れんこんきんぴら ・トマト ・いものこ汁 ・フルーツ ・お茶	・タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ピーマンのしらす和え ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・鮭のごま味噌焼き ・野菜のおかか和え ・さつまいものみつ煮 ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ ・お茶	・ポパイうどん ・フルーチェ ・お茶	・ひき肉カレー ・バンバンジーサラダ ・トマト ・ブロッコリー ・フルーツ ・お茶	・スパゲティーミートソース ・フルーツ ・お茶
午後 おやつ	・ミニクリームパン・牛乳	・星たべよ・ミルク	・ヨーグルト・お茶	・ドーナツ・牛乳	★手作りプリン・お茶	・せんべい・お茶