

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	10月は保育参加の月です。 お家での様子とは違った、子ども達の色々な発見があるかもしれません。食のお悩みや気になるレシピがありましたら、ぜひ、声を掛けて下さい。		1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4
昼食			ご飯、鮭の西京焼き、きんぴらごぼう、スープ、オレンジ	スパゲッティミートソース、かぼちゃのチーズ焼き、すまし汁、バナナ	ご飯、豚肉のしょうが焼き、千切りキャベツ、トマト、みそ汁、りんご	お弁当
午後			ラグビークッキー、ミルク	フライドごぼう、ミルク	わらび餅風ゼリー、お茶	せんべい、お茶
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	(お月見) 和風ガパオライス、しらすの酢の物、ふかし芋、月見汁、バナナ	ご飯、豚肉とごぼうのしぐれ煮、蒸しかぼちゃ、みそ汁、みかん	パン、おからのコロッケ、サラダ、スープ、ミルク、キウイフルーツ	麦ごはん、豆腐とひじきの玉子焼き、干草和え、すまし汁、バナナ	ご飯、松風焼き、ツナサラダ、スープ、りんご	お弁当
午後	お月見団子(ばんだ、そう)、さつま芋餅、ミルク	いちごジャムのスコーン、ミルク	ライスピザ、お茶	かぼちゃのケーキ、ミルク	カルピス寒天ゼリー、ウエハース	せんべい、お茶
午前	13	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	スポーツの日 	ご飯、鶏のから揚げ、五色和え、すまし汁、バナナ	さつま芋ごはん、豆腐の干草あんかけ、にんじんスティック、みそ汁、りんご	冷やし中華、粉ふき芋、トマト、キウイフルーツ	おニャン子ライス、げんきサラダ、蒸しかぼちゃ、スープ、みかん	お弁当
午後		栗蒸しようかん、お茶	マカロニきな粉、ミルク	プチケーキ(ウインナー)、ミルク	ヨーグルト、あられ	せんべい、お茶
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25
昼食	豚肉の焼き肉丼、ミモザサラダ、スティックきゅうり、スープ、バナナ	ご飯、ツナ入り玉子焼き、キャベツの昆布あえ、豚汁、みかん	パン、鶏肉のトマトソース焼き、ブロッコリー、すまし汁、ミルク、りんご	麦ごはん、さわらの照り焼き、切り干し大根のサラダ、スープ、バナナ	カレーライス、れんこんともやしの和え物、蒸しかぼちゃ、ミルク、りんご	お弁当
午後	ホットケーキ、ミルク	ゼリー、カリカリうどん	わかめおにぎり、柿(きりん〜ぞう)、お茶	米粉の蒸しパン、ミルク	さつま芋のようかん、お茶	せんべい、お茶
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	
昼食	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、納豆サラダ、すまし汁、みかん	きつねうどん、豚肉とじゃがいも甘辛炒め、りんご	ぶたの仲良し丼、春雨サラダ、トマト、みそ汁、バナナ	ご飯、豆腐の揚げ団子、キャベツとツナの甘酢和え、すまし汁、みかん	(ハロウィン) ご飯、ハンバーグ、切干大根の中華和え、スープ、りんご	
午後	じゃこトースト、ミルク	さつま芋の三角コロッケ、ミルク	ミルク餅、お茶	チヂミ、お茶	おばけケーキ、ミルク	

食のお悩み：好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが進んで食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。

