

10月きゅうしよくだより

令和3年度

白崎保育園

月	火	水	木	金	土
<p>10月26日は、おにぎり弁当です。 中身はおにぎり、卵焼き お漬物程度でお原真します。</p> 				<p>1</p> <p>麦ごはん 里芋と根菜のそぼろ煮 ほうれん草とコーンのツナサラダ ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク チーズクッキー 小魚</p>	<p>2</p> <p>第54回 運動会</p> <p>ジュース パナナ 雨天時 愛情弁当 午前保育</p>
<p>4</p> <p>ごはん キャベツ入りメンチカツ 胡瓜とひじきの中華サラダ 野菜スープ じゃこ納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク お麩ラスク 小魚</p>	<p>5</p> <p>麦ごはん 魚のタルタル焼き 大根のごま和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク フルーツヨーグルト</p>	<p>6</p> <p>大豆としめじのカレー キャベツのバリバリサラダ りんご 牛乳 マリービスケット スキムミルク あん団子 小魚</p>	<p>7</p> <p>ごはん ごぼうと豚肉の土佐煮 春雨の酢の物 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク オレンジヨーグルトアイス</p>	<p>8</p> <p>麦ごはん すき焼き風煮 切り干し大根の卵炒め ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク パナナクラフティ 小魚</p>	<p>9</p> <p>ごはん 高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め 白菜スープ ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ふくれ菓子</p>
<p>11</p> <p>麦ごはん チーズインハンバーグ ごぼうのみそマヨサラダ すまし汁 ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク リングドーナツ 小魚</p>	<p>12</p> <p>ごはん 厚揚げのそぼろ煮 チキンコールスローサラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク 果肉入りオレンジゼリー</p>	<p>13</p> <p>麦ごはん チンジャオロースー風 ソーセージと大根の煮物 ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク フレンチトースト 小魚</p>	<p>14</p> <p>ごはん レバーのごまがらめ ピーンズサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク ぶどう寒天</p>	<p>15</p> <p>炊き込みご飯 鮭のごま焼き 五目金平 みそ汁 梨 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ケークサレ 小魚</p>	<p>16</p> <p>麦ごはん 茄子のオペラ風 キャベツの豆乳汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク じゃがいももち</p>
<p>18</p> <p>ごはん けんちん煮 ちくわのゴマネーズ和え ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク さつま芋のブラウニー 小魚</p>	<p>19</p> <p>麦ごはん 納豆の落とし揚げ しめじとじゃが芋のソテー 飛鳥汁 種抜きブルー 牛乳 卵ポーロ スキムミルク ヨーグルトピーチムース</p>	<p>20</p> <p>きつねうどん コーンサラダ オレンジ 牛乳 ハイハイ スキムミルク 南瓜のチーズケーキ 小魚</p>	<p>21</p> <p>ごはん 魚のねぎみそ焼き ごぼうのオーロラサラダ 春雨スープ ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク カルピスゼリー</p>	<p>22</p> <p>麦ごはん 春巻き キャベツの浅漬け みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク 秋の実りケーキ 小魚</p>	<p>23</p> <p>ごはん ほうれん草とトマトのキッシュ 大豆入りツナサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク セサミラスク</p>
<p>25</p> <p>麦ごはん さつま揚げ ささみと胡瓜の甘酢和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク 野菜ポッキー 小魚</p>	<p>26</p> <p>DAYキャンプ(さくら組のみ) おにぎり弁当</p>	<p>27</p> <p>ごはん 麻婆茄子 野菜炒め ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 卵ポーロ スキムミルク ほうれん草クッキー 小魚</p>	<p>28</p> <p>麦ごはん 大豆とひき肉のトマト煮 炒り卵サラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク くずもち風</p>	<p>29</p> <p>ツナごぼうご飯 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ハロウィンプリン</p>	<p>30</p> <p>ごはん カレー肉じゃが 野菜のり和え ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク りんごのクラムブル</p>

食育のはなし

子どもができるお手伝い

子どもの頃から食事作りに親しんでもらうには「お手伝い」がお勧めです。「よくできたね」「ありがとう」といった声掛けは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることが出来ます。

ステップ1 食器の準備・盛り付け

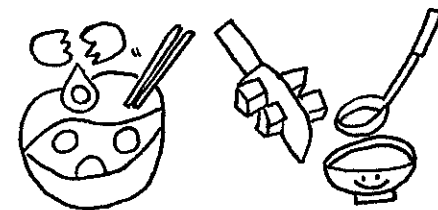
- 食器や皿をテーブルに並べる。
- 料理の盛り付けなど、付け合わせのミニマットをお皿にのせる。

ステップ2 野菜の下処理

- トマトの皮をむく。
- キャベツやレタスをちぎる。
- 根菜の皮をピーラーでむく。

ステップ3 料理の手伝い

- 生卵をボウルに割り入れる。
- 豆腐など軟らかいものを切る。
- 餃子の皮で具を包む。



※おやつは、上段が10時、下段が15時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。