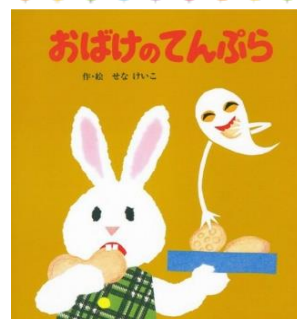
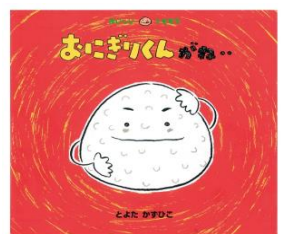


離乳食だより

令和5年9月29日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

暑さも落ち着き、過ごしやすい「秋」がやってきました。
秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」!!!
秋は1年を通して、食べ物が1番美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材と触れ合うことは、豊かな感性と味覚形成にとっても大切です。
外でたっぷり遊んでお腹を空かせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を楽しみましょう。
また、食後にはゆったり絵本を読むのもいいですね。

秋のおすすめ「食育絵本」



<おにぎりくんがね...>
とよたかずひこ

<おいしいおと>
三宮麻由子
え ふうくしまあきえ

<おぼけのてんぷら>
せなけいこ

<ばばあちゃんの
やきいもたいかい>
さとうわきこ

10月の食育活動予定とお知らせ

10月のテーマ **お腹がすくことの大切さ・お箸**

10日は5歳児さんの「レストラン給食」です。「レストラン給食」といっても、おもてなしをしたりコースメニューが出るわけではなく、営業時間中の好きな時に給食を食べにくるという意味の「レストラン」です。たくさん遊んでお腹が空いたら各自、レストランにお昼ご飯を食べにいきます。子ども達が主体的に行動し、営業時間内に食べ終わることができるよう、考えて行動する力を身に付けることにもつながります。



- 10月10日(火)・・・レストラン給食(5歳児)
- 10月13日(水)・・・手作りパンの日
- 10月23日(月)・・・誕生日会メニュー
- 10月30日(月)・・・ハロウィン給食

※6月～10月の間、ママランチデーはお休みです。

こども園ではこんな
アレルギー食が出ています!



「なんちゃってオムライス」
コーンペースト・かぼちゃ・小麦粉で
卵シート風にしました。

食育活動

9月のテーマ **「防災」「実りの秋」**

防災給食の様子



地震によるライフライン停止を想定した、給食の提供訓練を行いました。「おかわり欲しい!」「これ好きじゃない!」等の声が聞こえてきましたが、実際の災害の時にはおかわりはないこと、今ある食べ物を食べないと次食べ物が食べられるのはいつかわからないということを伝えました。また、非常食の袋を上手に開けられなかったり、自分の身の回りのことが自分でできない子どもが目立ちました。万が一の場合に困ることも考えられます。普段の生活から自分のことは自分でできるようにしていけたらいいですね。



園の玄関前で給食の配膳を行いました。
災害を想定し、試行錯誤しながら
取り組み、今後の課題等を職員で話し合いました。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	2	3	4	5	6
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
昼食メニュー	お粥 南瓜のそぼろあん 白菜の味噌汁 りんご	お粥 たらの野菜煮 豆乳スープ バナナ	お粥 すき焼き風煮 味噌汁	サツマイモ入りお粥 ささみと野菜煮 みそ汁 バナナ	親子丼風 すまし汁 りんご
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 スイートポテト風
使用食材	鶏ミンチ かぼちゃ 白菜 人参 えのき りんご	鱈 キャベツ 人参 ほうれん草 えのき しめじ 玉ねぎ バナナ	鶏ミンチ 白菜 人参 玉ねぎ えのき りんご	ささみ さつまいも 大根 人参 玉ねぎ バナナ	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ
	9	10	11	12	13
午前おやつ		牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 キウイ
昼食メニュー	スポーツの日	お粥 ささみと野菜煮 白菜スープ りんご	しらす入りお粥 豆腐の野菜ののりとろ煮 すまし汁 オレンジ	お粥 豆腐ハンバーグ風 野菜スープ トマト	手作りのパン 鶏ミンチのトマト煮 ヨーグルト
午後おやつ		牛乳 おせんべい	牛乳 ★マープル蒸しパン	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
使用食材		ささみ 人参 たまねぎ 白菜 ｱｯｼｰ りんご	しらす 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ オレンジ	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 トマト	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ ｱｯｼｰ ヨーグルト
	16	17	18	19	20
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい
昼食メニュー	お粥 鶏つくねの野菜煮 マカロニサラダ ヨーグルト	お粥 鮭と野菜煮 野菜スープ トマト	お粥 野菜のミルク煮 スープ りんご	お粥 うどんトロトロ煮 野菜中華スープ オレンジ	お粥 たら煮つけ 小松菜のスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 バナナ	牛乳 おせんべい	牛乳 食パン	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース
使用食材	鶏つくね じゃがいも 人参 マカロニ きゅうり ツナ バナナ	鮭 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ｱｯｼｰ コーン トマト	鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 コーン	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 しめじ 鶏つくね	たら 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ バナナ
	23	24	25	26	27
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ
昼食メニュー	お粥 鮭みそ煮 野菜スープ バナナ	お粥 たら煮つけ 味噌汁 オレンジ	お粥 肉じゃが 味噌汁 ミニトマト	食パン ささみトマト煮 スープ バナナ	お粥 たらと野菜煮 キャベツのスープ りんご
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべい	牛乳 カツオ入りお粥	牛乳 ヨーグルト
栄養価 (3歳未満児)	鮭 もやし 人参 小松菜 しめじ 玉ねぎ バナナ	鱈 人参 キャベツ 小松菜 かぼちゃ	鶏ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 わかめ 大根 ミニトマト	食パン ささみ 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	たら キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ
栄養価 (3歳以上児)					
	30	31			
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 エイセイボーロ			
昼食メニュー	お粥 ささみと野菜のトマト煮 かぼちゃのスープ バナナ	お粥 鮭のみそ煮 味噌汁 オレンジ			
午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのケーキ	牛乳 ビスケット			
使用食材	ささみ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ トマト ｱｯｼｰ	鮭 人参 かぼちゃ ｱｯｼｰ 玉ねぎ			

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 C:炭水化物 をそれぞれ表しています。