

令和4年度

10月分給食献立表

総社保育園

日曜	献立名	10時 おやつ	3時おやつ
1 土	ハヤシライス フルーツサラダ	ぶどうジュース	ビスケット

3 月	アペランサスご飯 茄子と玉ねぎのみそ汁 豚ニラのりつくね風 ポテトサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 おかちクッキー
4 火	麦ご飯 けんちゃん汁 鮎のみそ焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 どら焼き
5 水	親子うどん 肉じゃが 梨	牛乳 スライスのクッキー	お茶 豚汁チヂミ
6 木	麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 すき煮風玉子焼き 刻み昆布とさつま揚げの煮物	牛乳 バナナ	カルピス デコトーナツ
7 金	巻きずし・いなり寿司 (わかめおにごぎり) から揚げ からコロニサラダ ジュース	牛乳 小魚	牛乳 りんごケーキ
8 土	ちくわソーラスチャーハン わかめスープ バナナ	オレンジジュース	せんべい

10月	スポーツの日		
11 火	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 タンポローチキン 炒めごはん チーズサラダ	のむヨーグルト ビスケット	お茶 キヤベツおやき
12 水	栗おこわ えのき茸とてまり麩のすまし汁 すり身のワンタン揚げ ほうれん草のごま和え ゼリー	牛乳 ポーロ	牛乳 フロッピーカップ
13 木	麦ご飯 さつま芋と玉ねぎのみそ汁 ポークチャップ 大根の五色なます	牛乳 かめんどろ	牛乳 豆腐ハンバーグ
14 金	から揚げラーメン 筑前煮 りんご	牛乳 スライスのクッキー	お茶 焼き込みおにぎり
15 土	生しぐれにのたま井 たぐあんのおかゆ和え バナナ	野菜ジュース	せんべい

17 月	麦ご飯 人参と玉ねぎスープ 鶏肉とさつま芋のからめ煮 キヤベツとフロッピーのおかゆサラダ	牛乳 昆布	お茶 たい焼き
18 火	夕焼けご飯 豆腐とわかめのすまし汁 真珠蒸し 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 バナナ	ヨーヒー牛乳 チーズパンパシ
19 水	コッペンパン ミルク わか玉スープ えびとペカロニグラタン ひじきのミルキーサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 ホテトもち
20 木		お弁当の日	フグゼ
21 金	麦ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の甘辛しょうゆ焼き 大根サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 フグゼパン
22 土	チャンボンうどん フルーツヨーグルト	りんごジュース	ビスケット

24 月	麦ご飯 白菜としめじのみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根と牛肉炒め煮	のむヨーグルト ビスケット	牛乳 芋のめんとろ
25 火	さつま芋ご飯 豚汁 鮭の生姜焼き ほうれん草のおかゆ和え	牛乳 スライスのクッキー	牛乳 黒糖まんじゅう
26 水	カレーライス フロッピーとツナサラダ オレンジ	牛乳 かめんどろ	のむヨーグルト チーズクッキー
27 木	麦ご飯 のっぺい汁 豆腐とツナの落とし揚げ 照り焼きチキンサラダ	牛乳 りんご	牛乳 大豆せんべい
28 金	クロワッサン ミルク ワンタンスープ マルルーサのコーンフレーク揚げ かぼちやサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 焼きうどん
29 土	親子丼 胡瓜の昆布和え バナナ	ぶどうジュース	せんべい

31 月	麦ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豚バラみそ大根 フロッピー卵サラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 かぼちやスープ
------	---	-----------	---------------



令和4年度 10月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

日曜	献立名	10時 おやつ	3時おやつ
1 土	じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ミンチがゆ フルーツサラダ	せんべい	ビスケット

3 月	人参・かぼちや・胡瓜がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ミートボールとじゃがいも煮	せんべい	りんご煮
4 火	鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ 大根とほうれん草のみそ汁 白身魚とかぼちやの含め煮	ポーロ	ホットケーキ
5 水	煮込みうどん 肉じゃが りんご	ビスケット	かぼちやおやき
6 木	白身魚・人参・かぼちやがゆ 玉ねぎと人参のみそ汁 ほうれん草入りハンバーグ	バナナ	トナツ
7 金	夕焼けがゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ササミと豆腐のそぼろ煮	ポーロ	りんごケーキ
8 土	白身魚・人参・じゃが芋がゆ バナナ	ビスケット	せんべい

10月	スポーツの日		
11 火	じゃがいも・人参・玉ねぎがゆ かぼちやとキャベツのみそ汁 ササミと人参・ほうれん草のりんご和え	ビスケット	キャベツおやき
12 水	かぼちや・玉ねぎ・人参がゆ 豆腐とほうれん草のすまし汁 すり身団子と野菜煮 バナナ	ポーロ	シヤムサンド
13 木	大根・人参・胡瓜・白身魚がゆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ミートボールの酢豚風	バナナ	豆腐・シヤムケーキ
14 金	ササミあんかけうどん かぼちやのそぼろ煮 りんご	せんべい	人参もおやき
15 土	鶏ミンチ・人参・かぼちや・じゃが芋がゆ バナナ	ビスケット	せんべい

17 月	ブロッコリー・人参・かぼちやがゆ キャベツ・人参と玉ねぎスープ ササミとじゃが芋のみそ煮	せんべい	たい焼き
18 火	鮭・じゃが芋・ピーマンがゆ 豆腐とほうれん草のすまし汁 ミートボールのトナツ煮	バナナ	ホットケーキ
19 水	ココロパベ クリームシチュー風 白身魚のケチャップ煮 フカロニサラダ	ポーロ	ホテトもち
20 木	お弁当の日	せんべい	ビスケット
21 金	胡瓜・人参・白身魚がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ササミと大根のやわらか煮	バナナ	りんごパンケーキ
22 土	チキンポテうどん フルーツヨーグルト	せんべい	ビスケット

24 月	じゃがいも・かぼちや・鶏ミンチ・玉ねぎがゆ 白菜と大根のみそ汁 白身魚の磯揚げ	ビスケット	揚げポテト
25 火	ほうれん草・人参・キャベツ・玉ねぎがゆ 大根そぼろ汁 鮭と野菜煮	せんべい	シヤムサンド
26 水	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちやがゆ ブロッコリーと人参サラダ バナナ	ポーロ	ホテトおやき
27 木	キャベツ・ブロッコリー・人参・鶏ミンチがゆ 大根と白身魚のみそ汁 豆腐とツナの落とし揚げ	りんご	ココロパンツ
28 金	ココロパベ ワンタンスープ メールーサのコーンブレーク煮 かぼちやサラダ	ポーロ	焼きうどん
29 土	玉ねぎ・人参・じゃがいも・鶏ミンチがゆ バナナ	ビスケット	せんべい

31 月	人参・かぼちや・ブロッコリーがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 大根と人参のそぼろ煮	ポーロ	かぼちや蒸しパン
------	--	-----	----------



給食だより

令和4年度

10月

豊かな味覚形成は乳幼児期から

😊5つの基本的味覚😊

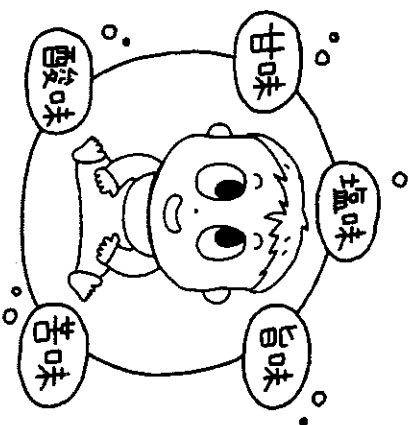
👶 幼児期から味覚のレッスンを

幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあります。五原味とは、甘味、塩味、旨味、苦味、酸味のことをいいますが、

👉(1)人間は生まれながらにして本能的に好む味(甘・塩・旨)と最初に出会うのか。

👉(2)そのほかの味(苦・酸)とは実体験をどう重ねていくのか。

👉(3)重要なカギとなります。それには離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験学習させるかにかかってきます。



👶 なぜできてしまうの？ 食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。

外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、

👉(1)又も又にして食べにくい、ハサハサして食べづらい(触覚)

👉(2)苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない(味覚)

👉(3)生臭くて嫌だ(臭覚)

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。

また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では、出会っていない食品にははじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。



●何でも食べられるようになるには？

👉(1)子どもの食べやすい調理法の手

👉(2)楽しい食事の環境設定 など

子ども主体の食事について、大人側の見直し改善が必要でしょう。特に幼児期において、家庭での食事・給食を介して、食べ物の素材に触れ、色、形、においの感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことは、味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。

我が家の食事状況(環境、条件)から、子どもが自分にとってよい選択をするような「食育のあり方」を検討してみましょう。



👶 甘い味とは？

お菓子やジュース・コーラなどの清涼飲料水

👶 濃い旨味とは？

フナー・ストーフード・スナック菓子・カンパネなど

👶 濃い塩味とは？

スナック菓子・フライドポテト・カンパネなど



乳幼児に濃い!甘味・黒味・酸味に慣れさせることは、正常な味覚と健全な脳の発達を損ねる可能性があまりす!

味覚は10歳頃までに完成すると言われています。薄味を大切に、食材本来の味をたくさん体験させて、子どもの味覚と脳を発達させましょう!