

給食予定献立表



竹駒保育園



		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)															
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん														
副食	エビと豆腐のケチャップ炒め コーンサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	鮭とチーズの春巻き もやしとピーマンの中華和え キャベツと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	鮭とチーズの春巻き もやしとピーマンの中華和え キャベツと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	タンドリーチキン カミカミサラダ きのこのスープ 梨	タンドリーチキン カミカミサラダ きのこのスープ 梨	タンドリーチキン カミカミサラダ きのこのスープ 梨	タンドリーチキン カミカミサラダ きのこのスープ 梨	南瓜の挽肉あんかけ 三色ソテー 茄子の味噌汁 バナナ	南瓜の挽肉あんかけ 三色ソテー 茄子の味噌汁 バナナ														
おやつ	フライドポテト・牛乳	フライドポテト・牛乳	スボロン・せんべい	スボロン・せんべい	フレンチトースト・牛乳	フレンチトースト・牛乳	フレンチトースト・牛乳																
		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)											
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	【手作り弁当の日】 																
副食	オムレツ ジャーマンポテト 五目スープ ミニトマト	赤魚の塩焼き 七福ナムル かぶの味噌汁 オレンジ	ポテトの肉巻き 生揚げの煮物 カレー汁 梨	ポテトの肉巻き 生揚げの煮物 カレー汁 梨	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 若布スープ グレープフルーツ	豆腐とひじきのつくね めかぶの和え物 さつま汁 バナナ																	
おやつ	フルーツヨーグルト・せんべい	二色だんご・牛乳	ツナサンド・牛乳	ツナサンド・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	カルピスゼリー・せんべい																	
		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)											
未満児主食	ごはん	ごはん	【運動会総練習】		ひじきごはん	ごはん	【運動会】 																
副食	生姜焼き 粉吹き芋・人参グラッセ かきたま汁 ぶどう	魚のステーキ 親子サラダ なめこ汁 オレンジ	おにぎり弁当 野菜ジュース ※お弁当等は園で準備します		がんもの含め煮 ツナサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ハワイアンポークソテー 小松菜のごま和え コンソメスープ 梨																	
おやつ	米粉パイナップルケーキ・牛乳	豆銀糖・牛乳	ヨーグルト・せんべい		バナナパイ・牛乳	ワッフル・牛乳																	
		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)											
未満児主食	敬老の日 		ごはん	ごはん	秋分の日 		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん											
副食			巣ごもり卵 深山和え しめじの味噌汁 梨	炒り鶏 南瓜サラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 オレンジ			鮭のホイル焼き ひじき炒り煮 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	ひじきごはん	ひじき炒り煮 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	ひじき炒り煮 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	ひじき炒り煮 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	五目納豆 キャベツの信田煮 青菜の味噌汁 バナナ											
おやつ			お月見だんご・牛乳	さつま芋ケーキ・牛乳			卵サンド・牛乳	卵サンド・牛乳	卵サンド・牛乳	卵サンド・牛乳	卵サンド・牛乳	卵サンド・牛乳											
		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)															
未満児主食	ごはん	【お誕生会】		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	<p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>485kcal</td> <td>383kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.3g</td> <td>16.8g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>15.0g</td> <td>15.0g</td> </tr> </tbody> </table> <p>※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません</p>					未満児	以上児	エネルギー	485kcal	383kcal	たんぱく質	18.3g	16.8g	脂 肪	15.0g	15.0g
	未満児	以上児																					
エネルギー	485kcal	383kcal																					
たんぱく質	18.3g	16.8g																					
脂 肪	15.0g	15.0g																					
副食	ピーマンの肉詰め煮 カレー風味サラダ ささみスープ キウイフルーツ	おはぎ・鶏肉の醤油煮 利休和え しめたま汁 ぶどう		豚肉の柳川風 ごまもやし 里芋の味噌汁 オレンジ	豚肉の柳川風 ごまもやし 里芋の味噌汁 オレンジ	若布サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	若布サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト																
おやつ	牛乳寒天・せんべい	シュークリーム・牛乳		チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	せんべい・牛乳	せんべい・牛乳																

子どもの味覚は大人の3倍！

舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど味を強く感じるのですが、大人になるにつれて減少し30～40代頃には子どもの時の3分の1まで減ってしまいます。大人にとっては物足りないくらいの薄味が子どもには適しているので薄味を心がけましょう。濃い味付けは舌の感覚を麻痺させてしまいます。

また、ふりかけご飯やチャーハンのように味のついたご飯ばかりではなく、白米そのものを味わう経験をさせることも大事だと思います。