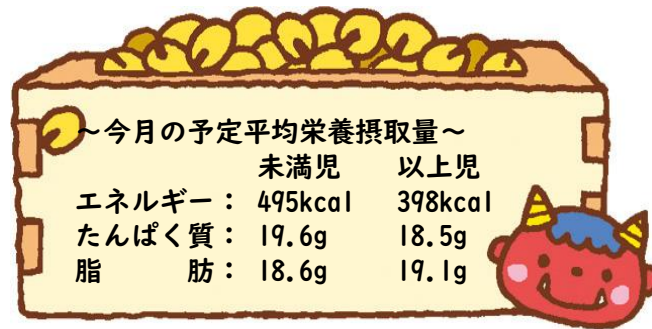


給食予定献立表

横田保育園



うま味たっぷり！おすすめ食材かつお節

私たちは普段食事をする中で、いろいろな味を感じており、この感覚が「味覚」です。味覚は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本味で構成されています。

味覚の発達には、食べ物を口に入れ「どんな味がするのか」「風味や後味はどうか」と感じ、考えることも大切です。そこで重要なのが「うま味」。うま味はそれだけでもおいしさを感じますが他の食材のおいしさも引き立たせてくれます。うま味が多い食材の中でおすすめなのが離乳食中期から使える「かつお節」。先月の食育ではかつおだしの試飲をし、その後みんなでせんべい汁クッキングをしておいしくいただきました。

1日（土）

未満児主食	ごはん
副 食	鶏肉のソテー 玉葱とベーコンのカレー炒め 若布スープ バナナ
おやつ	

3日（月）

4日（火）

5日（水）

6日（木）

7日（金）

8日（土）

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食	ハンバーグ カミカミサラダ しめたま汁 みかん	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 コーンとキャベツのスープ りんご	魚のホイル焼き 拌三絲 けんちん汁 スウィーティー	すき焼き風煮 南瓜サラダ 玉葱と若布の味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え すまし汁 バナナ	
おやつ	豆乳ババロア・せんべい	小倉蒸しパン・牛乳	メロンパン風ラスク・牛乳	醤油団子・牛乳	スイートポテト・牛乳	

10日（月）

11日（火）

12日（水）

13日（木）

14日（金）

15日（土）

未満児主食	ごはん	建国記念の日 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	パイনとハムのステーキ シーフードサラダ 春雨スープ ミニトマト		肉じゃが 青菜としめじのお浸し 油揚げの味噌汁 みかん	ベーコンエッグ 深山和え ふのりの味噌汁 バナナ	チキンナゲット 切り干しサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 スウィーティー	変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	焼きそばロール・牛乳		マーラーカオ・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	ココアケーキ・牛乳	

17日（月）

18日（火）

19日（水）

20日（木）

21日（金）

22日（土）

未満児主食	ごはん	しめじごはん	ごはん	【お誕生会】 	ごはん	ごはん
副 食	鮭の味噌みりん焼き 千草和え 肉うどん キウイフルーツ	五目大豆 若布の酢の物 かきたま汁 りんご	八宝菜 中華風サラダ きのこスープ みかん	カレーうどん エビフライ ツナサラダ いちご	茹で卵ミートソースかけ ごまもやし ベーコンスープ スウィーティー	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	フレンチトースト・牛乳	オートミールクッキー・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	フルーツロール・牛乳	パンナコッタ・せんべい	

24日（月）

25日（火）

26日（水）

27日（木）

28日（金）

未満児主食	振替休日 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食		ひじき卵 ジャーマンポテト 若布の味噌汁 キウイフルーツ	ヤンニョム風チキン ブロッコリーサラダ 五目スープ みかん	炒り豆腐 小松菜のごま和え 南瓜の味噌汁 りんご	煮魚 ヤーコンサラダ つくね汁 バナナ
おやつ		フルーツゼリー・ビスケット	白玉団子黒蜜かけ・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	ハムサンド・牛乳

