



10月きゅうしょくこんだて

三津保育所
令和4年10月
TEI 45-2170

日	曜日	こんだて	3じのおやつ
1	ど	ぶたにくのみそいため キャベツのドレッシングあえ みかんかん	せんべい
3	げつ	おやこどん しろあえ パイナップル	さつまいもごはんのおにぎり
4	か	さかなのカレーフリッター だいこんとベーコンのスープ パナナ	にんじんゼリー
5	すい	ふきよせに かきなます みかん	じゃがコーンだんご
6	もく	なすのミートスパゲティ キャベツのごまあえ なし	あんういろう
7	きん	えんぞく	
8	ど	いりどうふ はるさめサラダ パインかん	クッキー
11	か	なまあげのちゅうかに しらすサラダ みかんかん	おやつコロッケ
12	すい	さかなのこうそうやき とうふのみそしる なし	かぼちゃのちゃきんしぼり
13	もく	ミートボールのトマトシチュー ツナサラダ パナナ	おやつはるまき
14	きん	たんじょうかいおたのしみメニュー	ドーナツ
15	ど	にくじゃが おかかあえ パナナ	あられ
17	げつ	クラシックオーロラどり マカロニスープ パインかん	ふかしいも
18	か	にくどうふ ゆかりあえ りんご	おやつスパゲティ
19	すい	ししゃものごまのりふうみあげ すましじる みかん	マカロニあべかわ
20	もく	スイートシチュー フレンチサラダ なし	まっかなあきおにぎり
21	きん	メンチカツ やさいコーンスープ りんご	さつまいもとリンゴのケーキ
22	ど	やきにくふういため きりぼしだいこんのサラダ パナナ	せんべい
24	げつ	カレーライス コールスローサラダ みかんかん	ぶどうゼリー
25	か	ハンバーグきのこソースかけ いなかじる りんご	フライドポテト
26	すい	さばのみそに やさいサラダ みかん	おにぎりクッキング
27	もく	ビビンバ ちゅうかスープ パナナ	やきごもち
28	きん	ばんはっぼう ミネストローネ りんご	キャロットチーズむしパン
29	ど	はっぴょうかい	
31	げつ	にしめ わふうサラダ なし	フルーツヨーグルト



☆7日(金)は遠足です。おかず入りのお弁当と、水筒をお願いします。

お子さんに合った量のお弁当をお願いします。おやつは、保育所で用意します。

☆14日(金)は誕生会です。ご飯はいりません。箸だけもってきてください。

☆10月17日～23日はひろしま食育ウィークです。今年度は日本型食生活がテーマです。

実りの秋、食欲の秋！

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょ
う。旬の恵みを味わうことは、
豊かな感性や味覚形成
にも役立ちます。



テレビを見ながら食事をするのは、なぜダメ？

「おいしい！」と感じる情報の85%が視覚から得られるともい
われます。さらに「これはだいこん」などと食材を認識しながら
食べることが、乳幼児期には特に重要です。自分がなにを食べて
いるのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育
て、食を楽しむ力を育みます。家族で食卓を囲み、食材や料理を
話題にしながら食べるように心がけていきましょう。