

# 10月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1月	バナナ	白身魚のフライ・ポテトサラダ・みそ汁	スティックパン・果物
2火	米菓子	甘酢あんかけポル・中華スープ・果物	*フル・ケーキ
3水	チーズクッキー	仲よしうどん・ひじきの煮つけ	*ラスク
4木	ビスケット	魚のから揚げ・レモン汁え・切干大根・野菜コンソメスープ・果物	"
5金	果物	けんちん煮・スパゲティサラダ	*りんごのプリン
6土	菓子	お茶	かぼちの甘煮・チーズクッキー・果物・スキムミルク
7日			菓子
8月			
9火	バナナ	肉野菜炒め・やで卵・みそ汁	*ジャムサンド
10水	チーズクッキー	挽き肉のやうどん・やかりうどん・果物	*バナナのスポン
11木	ビスケット	魚のカルムニエル・かぼちの甘煮・みそ汁	菓子・果物
12金	果物	豚汁・ポパイサラダ	*フルーツヨーグルト
13土	菓子	お茶	スーパーライス・チーズクッキー・果物・スキムミルク
14日			菓子
15月	バナナ	魚の長崎揚げ・卵ともやし炒め・みそ汁	スティックパン・果物
16火	米菓子	マカロニグラタン・野菜コンソメスープ・果物	*レモンクッキー
17水	チーズクッキー	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	*フラットブレッド
18木	ビスケット	白身魚のバベキュー・たまごのナムル・みそ汁	菓子・果物
19金	果物	ポークカレー・スチーマー・果物	*卵サンド
20土	菓子	お茶	ハヤシライス・チーズクッキー・果物・スキムミルク
21日			菓子
22月	バナナ	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	菓子
23火	米菓子	チリコンドン・野菜コンソメスープ・果物	*わかめとひよこ豆の煮物
24水	チーズクッキー	けんちん・昆布煮・果物	*ぶかし草
25木	ビスケット	白身魚の中華煮・キャベツのサラダ	菓子・果物
26金	果物	煮込みハンバーグ・豆腐スープ	*ツナマヨポン
27土	菓子	お茶	里芋と厚揚げの煮物・チーズクッキー・果物・スキムミルク
28日			菓子
29月	バナナ	白身魚のごま揚げ・白合え・みそ汁	スティックパン・果物
30火	米菓子	コロッケ蒸し・みそ汁・果物	*ポテト
31水	チーズクッキー	きのこスパゲティ・白菜のクリーム煮	*豆腐ドーナツ

## 食事だより

\*手作りおやつ

食べる意欲を大切に! 🍷・🍞・🐟・🍌・🍓・🍌

3歳頃から就学前の幼児期は、食事のリズムの基礎をつくる大切な時期です。好奇心も強くなってきますので、この時期に人との関わりの中で食の体験を広げていくことが重要です。

「おなかかすく」感覚は、たっぷり遊ぶ、規則正しい食事のリズムを整えることで養われます。家族や仲間と一緒に食べる時間も大切です。いろいろな人と食事の時間を共有することから、愛情や信頼感が育まれます。

