

9がつきゅうしょくだより



毎日暑い日が続いた夏休みも終わり、2学期が始まります。運動会、作品展、クリスマス発表会と行事がたくさんあります。夏の疲れも出やすい時期ですので早寝早起き朝ごはんを心がけ楽しい2学期にしましょう。

★ 子どもの苦手な味覚 ★

◇ 「食べ慣れる」ことでおいしく食べられるようになります ◇

○食品が持つ、苦味、えぐみ、しぶみ、酸味を子どもは「危険」と感じてしまう。



○みんなが食べている
→ 自分も真似して食べてみる



○繰り返し食べる
→ また食べたい
→ おいしい → 満足



◇ 味や食事の経験の差が好き嫌いを作ります ◇

経験が少ない幼児期のうちは、「初めてのものや食べ慣れないものは、危険かもしれないから食べられない」と脳で判断されてしまいます。脳に、「これはいつも食べている食べ物」という情報が蓄積されることで、「おいしい」と感じられるようになってきます。

◇ 偏食を直すには・・・ ◇

① おいしい秋の味覚が出回るこの時期は偏食を直すのに絶好のチャンスです。子ども達は実際に体感することで、食べ物への興味が深まり食べ物がよりおいしく感じる事ができるでしょう。いろいろな食材に触れ

五感（視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚）で感じる体験をしてみましょう。

② 子どもがたとえ食べなかったとしても食卓に出し、大人が食べている姿を見せましょう。

③ 無理に好きにならなくてもいいが味わってみる必要があることを伝えましょう。



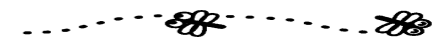
④ お腹を空かせてから食べましょう。

⑤ 一口でも食べられたらたくさん褒めてあげましょう。



令和5年9月こんだて					十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園	
【旬の食材クイズ】					1(金)	2(土)
午前 (未満児)	Q1 しらすは何の魚の赤ちゃんでしょう? 1. いわし 2. さんま 3. あじ				麦茶 ゆでとうもろこし	せんべい
昼食	Q2 秋はさつまいもがおいしい季節ですが食べるとおならが出やすくなります。おならがでないようにするにはどのように食べればよいでしょう? 1. 皮ごと食べる 2. 牛乳と一緒に食べる 3. バターをつけて食べてみる				・夏野菜たっぷり カレー	・糸うりサラダ ・牛乳
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前 (未満児)	なし	ヨーグルト	麦茶 せんべい	手作りゼリー	ぶどう	せんべい
昼食	・ごはん ・じゃがいも金平 ・みそラーメン風煮 ・牛乳	・ごはん ・魚の蒲焼風 ・ごまひじき和え ・みそ汁	・ごはん ・マーボー豆腐 ・切干大根 中華サラダ ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・かぼちゃの天ぷら ・豚汁	・ごはん ・肉じゃが煮 ・夕顔サラダ ・牛乳	
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前 (未満児)	バナナ	牛乳 せんべい	なし	麦茶 せんべい	ヨーグルト	せんべい
昼食	・ごはん ・鶏肉の五目煮 ・カレーもやし ・牛乳	・ごはん ・魚煮つけ ・磯部和え ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐の 炒め煮 ・チンゲン菜ナムル ・牛乳	・ごはん ・魚のきのこ焼き ・切干大根サラダ ・みそ汁	・ごはん ・金メダルハンバーグ ・マカロニサラダ ・みそ汁	運動会
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前 (未満児)		麦茶 せんべい	りんご	ヨーグルト	麦茶 チーズ	
昼食	敬老の日	・ごはん ・卵焼き ・秋野菜のごま和え ・みそ汁	・ごはん ・魚のマリネ ・ビーフン炒め ・牛乳	・ごはん ・豚肉しょうが炒め ・根菜サラダ ・みそ汁	・ごはん ・生揚げの ケチャップ炒め ・じゃがいもサラダ ・牛乳	秋分の日
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト		麦茶 ふかしもち	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・がんとどきの きのこあんかけ ・さつまいもサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の香味煮 ・菊花おひたし ・みそ汁	園外保育	・ごはん ・卵とじ ・大根サラダ ・みそ汁	【お誕生会】 ・食パン ・うさぎ型ハンバーグ ・さいの目のグラタン ・お月見汁 ・十五夜デザート ・牛乳	

★ 都合により献立・食材が変更になる場合があります。



献立表

2023/9月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	夏野菜たっぷりカレー 糸うりサラダ 牛乳	444(401) 11.6(11.0) 10.8(9.5) 1.1(0.9)	米・油・じゃがいも	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳	●とうもろこし キヤベツ かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ にんじん・なす・トマト コーン・糸うり・きゅうり	●麦茶 ●とうもろこし ○せんべい
4 (月)	ごはん じゃがいもの金平 みそラーメン風煮 牛乳	422(364) 12.5(10.2) 8.8(7.1) 1.0(0.8)	○食パン・バター ○三温糖 米・じゃがいも 中華麺	豚肉・牛乳	ピーマン・玉ねぎ にんじん・もやし・キャベツ ニラ・にんにく・しょうが ●なし	●なし ○食パンラスク
5 (火)	ごはん 魚の蒲焼き ごまひじき和え みそ汁	425(387) 16.3(16.0) 12.9(10.5) 1.1(1.0)	米・片栗粉・油 三温糖	さんま(未満児→タラ) ごま・豆腐・煮干しだし ●ヨーグルト	しょうが・ひじき・小松菜 にんじん・キャベツ コーン	●ヨーグルト ○せんべい
6 (水)	ごはん マーボー豆腐 切干大根中華サラダ 牛乳	434(378) 15.9(13.4) 12.3(9.9) 0.8(0.8)	○米・バター 米・三温糖 ごま油・片栗粉	豚ひき肉・豆腐 ごま・牛乳	○コーン缶 にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが・ニラ 切干大根・きゅうり	●麦茶 ●せんべい ○おにぎり
7 (木)	ごはん 納豆和え かぼちゃの天ぷら みそ汁	401(350) 13.8(11.3) 9.6(7.8) 0.8(0.7)	●三温糖 米・薄力粉・油 ごま油 さといも	●粉ゼラチン 納豆・チーズ・豚肉 煮干し	ほうれん草・にんじん かぼちゃ・かぶ・だいこん 長ネギ	●手作りゼリー ○せんべい
8 (金)	ごはん 肉じゃが煮 夕顔サラダ 牛乳	472(407) 12.4(10.1) 13.7(11.0) 1.0(0.8)	米・じゃがいも しらたき・三温糖 片栗粉	豚肉・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・夕顔 にんじん・きゅうり ●ぶどう	●ぶどう ○せんべい
11 (月)	ごはん 鶏肉の五目煮 カレーもやし 牛乳	396(360) 14.0(11.7) 11.8(9.5) 0.6(0.5)	米・油	鶏肉・牛乳	にんじん・コーン・しいたけ グリーンピース・もやし ニラ ●バナナ	●バナナ ○せんべい
12 (火)	ごはん 魚の煮つけ 磯部和え みそ汁	380(395) 17.4(17.0) 9.3(11.9) 1.1(1.1)	○三温糖 米・三温糖	●牛乳 ○粉ゼラチン 鯖(未満児→タラ) 豆腐・油揚げ 煮干し	ほうれん草・にんじん もやし・コーン・刻みのり なす	●牛乳 ●せんべい ○手作りゼリー
13 (水)	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜ナムル 牛乳	403(349) 16.8(13.6) 10.7(8.6) 0.8(0.6)	米・三温糖・油 ごま油	高野豆腐・鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	キャベツ・コーン・たまねぎ チンゲン菜・きゅうり みかん缶詰 ●なし	●なし ○せんべい
14 (木)	ごはん 魚のきのこ焼き ごまひじき和え みそ汁	376(331) 15.8(13.3) 11.1(9.0) 1.1(1.0)	○米 バター ごま油	○かつお節 鮭・豆腐・煮干しだし	ぶなしめじ・えのきたけ にんじん・小松菜・ひじき 大根・わかめ	●麦茶 ●せんべい ○おにぎり
15 (金)	ごはん 金メダルハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	429(390) 14.4(14.5) 10.6(8.6) 1.2(1.1)	米・パン粉 マヨネーズ 片栗粉・マカロニ じゃがいも	●ヨーグルト 豚ひき肉・豆腐・鶏卵 煮干し・油揚げ	長ネギ・きゅうり・にんじん コーン・キャベツ	●ヨーグルト ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 (火)	ごはん 卵焼き ごま和え みそ汁	375(330) 14.1(11.9) 10.2(8.3) 1.3(1.1)	○米 三温糖・油	鶏卵・ごま・豆腐 煮干し	えのきたけ・ほうれん草 にんじん・ごぼう わかめ・だいこん	●麦茶 ●せんべい ○おにぎり
20 (水)	ごはん 魚のマリネ ビーフン炒め 牛乳	448(391) 18.9(15.2) 13.2(10.6) 0.7(0.6)	米・油・片栗粉 ビーフン・ごま油	鮭・豚肉・牛乳	たまねぎ・ピーマン キャベツ・チンゲン菜 にんじん ●りんご	●りんご ○せんべい
21 (木)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 青菜と根菜サラダ みそ汁	382(353) 11.5(12.2) 11.8(9.6) 0.8(0.8)	○薄力粉・三温糖 ○さつまいも 米・油・片栗粉	豚肉・煮干しだし	たまねぎ・しょうが・れんこん ごぼう・だいこん・チンゲン菜 コーン・もやし ●ヨーグルト	●ヨーグルト ○蒸しパン
22 (金)	ごはん 生揚げケチャップ炒め じゃがいも中華和え 牛乳	464(405) 17.4(16.2) 14.6(14.3) 0.6(0.7)	米・油・三温糖 じゃがいも	生揚げ・豚ひき肉 ごま・牛乳 ●チーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり	●麦茶 ●チーズ ○せんべい
25 (月)	ごはん がんもどききのこあん さつまいもサラダ 牛乳	464(414) 14.1(11.9) 14.1(11.4) 0.9(0.7)	米・三温糖 さつまいも マヨネーズ	がんもどき・ハム 牛乳	えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・きゅうり レーズン ●バナナ	●バナナ ○せんべい
26 (火)	ごはん 魚の香味煮 菊花おひたし みそ汁	374(346) 15.8(15.7) 9.0(7.3) 1.0(1.0)	米・三温糖	鯖(未満児→白身魚) 油揚げ・煮干しだし ●ヨーグルト	しょうが・食用菊・もやし ほうれん草・えのきたけ かぼちゃ・長ネギ	●りんご ○おにぎり
27 (水)	園外保育					○せんべい
28 (木)	ごはん ニラ玉炒め 大根サラダ みそ汁	363(356) 13.2(11.2) 10.4(8.4) 1.2(0.9)	●さつまいも ○マカロニ・三温糖 米・三温糖・油	卵・カニ風味かまぼこ ごま・木綿豆腐 煮干し	ニラ・たまねぎ・だいこん にんじん・きゅうり・わかめ えのきたけ	●麦茶 ●ふかしいも ○マカロニ きな粉
29 (金)	食パン・牛乳 うさぎ型ハンバーグ さといものグラタン お月見汁・デザート	455(395) 18.7(15.6) 16.7(13.5) 2.1(1.8)	食パン・さといも マカロニ・薄力粉 バター・パン粉	ハンバーグ・うずら卵 牛乳・なると	ブロッコリー・玉ねぎ にんじん・わかめ・しいたけ 長ネギ	●麦茶 ●せんべい ○せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。
3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1000	20～50	22～33	3.0未満
	女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量		392	16.2	10.9	1.2
月平均		374	13.2	9.8	0.9
3～5歳児(以上児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1300	32～65	28～43	3.5未満
	女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量		393	16.3	11	1.1
月平均		416	15.0	12.0	1.0

クイズの答え Q1 → 1. いわし しらすはカタクチイワシというイワシの赤ちゃんです。2センチくらいまでの大きさをしらす、3センチくらい大きさを「かえり」、5センチ以上大きくなると「いわし」と呼ばれます。
Q2 → 1. 皮ごと食べる さつまいもの皮にはおならがでないようにする働きがあります。またお腹の調子をよくする働きもあるので安心して食べてね。