



平成28年度 2月 きゅうしょくだより

平成29年1月31日
島之内保育園

曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	6 20	ごはん ビーフンスープ かみかみサラダ レバーの甘辛煮	牛乳 ポンデーション	牛乳 果物(りんご)
火	21	ごはん いり鶏 ほうれん草とコーンのソテー 豆腐のみそ汁	ヨーグルト 果物(バナナ) お菓子(黒かりんとう)	牛乳 コーンフレーク
水	8 22	ごはん ミルク鍋 千切大根の炒め物 果物(いちご)	お茶 ごまじゃこおにぎり 浅漬け	ヨーグルト
木	9 23	ごはん とんかつ 添え(キャベツ、トマト) もやし中華風スープ	ミルク(牛乳) 果物(りんご) 丸ボーロ	牛乳 チーズ
金	10 24	ごはん 魚のカレームニエル 甘酢キャベツ みそ汁 果物(りんご)	牛乳 スキム入り大学芋	ヨーグルト
月	13 27	パン タンドリーチキン 添)レタス スパゲティサラダ パンプキンスープ	お茶 おにぎり 浅漬け	牛乳 果物(りんご)
火	14 28	ごはん おび天 添)ブロッコリー、トマト 青菜のすまし汁	牛乳 14日 ガトーショコラ 28日 おかき果物(バナナ)	ヨーグルト
水木	2 16	ごはん 肉じゃが ほうれん草の菜の花風あえ わかめのみそ汁	牛乳 きなこだんご(2日以上児クッキング)	牛乳 コーンフレーク
木	1 15	ごはん 魚のマヨネーズ焼き こぎつねサラダ かきたま汁	ミルク(牛乳) 果物(日向夏) チーズ	ヨーグルト
金	3 17	ごはん いかと大根の煮物 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 あられ
土	4 18	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
誕生会	15(水)	じゃこ飯 コロケ 豆腐ときのこのす まし汁 野菜サラダ	お茶 かまぼこ入りうどん (たんぼぼクッキング～手打ちうどん)	ヨーグルト
マラソン大会	25日(土)	マラソン大会のため午後の保育はありません		ぜんざい
へんとうの日	7日(火)	愛情弁当をお願いします	牛乳	ヨーグルト

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。

今月のメニュー

ミルク鍋、おび天、いかと大根の煮物

おび天とは…昔、飢肥地方は魚が大変貴重で、高級魚はなかなか食べられなかった。そこで、イワシ、アジ、トビウオなど工夫して作られたものがおび天である。
 <材料4人分>魚のすり身160g、豆腐100g、生姜や根菜類20g、味噌大さじ1/2、黒砂糖大さじ1/2、卵1/2個、塩

①魚のすり身を用意する②豆腐は水気を絞る③野菜類を細かく切る④フードプロセッサーに卵、調味料をいれ攪拌する⑤形を整え、低めの中温で揚げる