

2023年

10月の予定献立表

さむかわ保育園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き, おやつ, 栄養価幼児(乳児), 行事. Rows include meals like さばのおろし, クリームシチュー, やきそば, etc.

あじわうってどんなこと?

舌にある味らいの味細胞に、味物質がふれておこる感覚を味覚といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。

旬の野菜を使っておやつ れんこんチップス

れんこん...40g 塩...適宜 揚げ油...4g れんこんは皮を薄めにスライスして水にさらす。水気を拭きとり180℃の油で揚げお好みで塩を振る。



☆はじめてみませんか



〇 こい味つけのものをひかえましょう



〇 素材の持ち味をいかしたうす味の食事にしてみましよう



10月の3才以上児平均提供栄養量 (1は未満児：エネルギー-384(515)・蛋白質17.8(20.0)・脂質15.2(16.1)・食塩

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークは手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。