

食育だより

大淀町立あおぞら保育所
2022・8・25

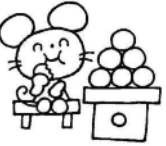


日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	
1日	木	ごはん・ごしきあえ ぶたにくときゃべつみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ かつお節 牛乳	米・油・砂糖	きゃべつ・赤ピーマン・ねぎ 小松菜・太もやし・にんじん しめじ・コーン・しょうが	もちもち ちーずぱん	
2日	金	ごはん・とりにく・こーんふれーく・やき やさいのうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・マヨネーズ コーンフレーク オリーブ油・じゃがいも	きゃべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	かるしゅうむ せんべい	
5日	月	ばえりあ・まかるにさらだ ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	シーフードミックス ロースハム・ベーコン 牛乳	米・バター・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・赤ピーマン きゅうり・にんじん チンゲン菜・コーン	たべっこ どうぶつ	
6日	火	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる・ばなな ぎゅうにゅう	鮭・豆腐 みそ・豆乳 牛乳	米・でんぷん・油 さといも	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが バナナ	ぴざ とーすと	
7日	水	ろーるばん・ひやしうどん しゅーまい・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま しゅーまい 牛乳	ロールパン うどん・砂糖	ほうれん草・ミニトマト	よーぐると あえ	
8日	木	ひじきごはん・かぼちやてんぷら みそしる ぎゅうにゅう	油あげ・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖 天ぷら粉・油	ひじき・にんじん・しめじ 干しシイタケ・かぼちや カットわかめ・きゃべつ	ばいん むしばん	
9日	金	ごはん・ほうれんそうなむる ぎゅうにくとまとのすきやき ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・油 ごま油・ごま	トマト・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・太もやし	まりー びすけつと	
12日	月	ふれーくどん・かきあげ みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま さつまいも てんぷら粉・油	しょうが・たまねぎ にんじん・カットわかめ えのきたけ	よーぐると	
13日	火	ごはん・さばのしょうがに はくさいとろみに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さば・豚肉 牛乳	米・砂糖・でんぷん 鉄分ぜりー	しょうが・白菜 にんじん・ねぎ	ふるーつ あんじん	
14日	水	ういんなーさんど・きなこまめ みねすろーねすーぶ ぎゅうにゅう	ウインナー・ベーコン 茹大豆・きなこ 牛乳	コッペパン・油 マカロニ・砂糖 じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ にんじん・トマト コーン	うすやき せんべい	
15日	木	ごはん・さけねぎみそやき にくだんごとはくさいすーぶ なし・ぎゅうにゅう	鮭・みそ フライチキン 牛乳	米・砂糖・ごま油	ねぎ・白菜・にんじん たまねぎ・えのきたけ 梨	じゅうごや だんご	
16日	金	かれーらいす こまつなさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ベーコン 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん 小松菜・太もやし	しろい ふうせん	
20日	火	まーぼーどん・はるまき ちゅうかふうすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き かにかま・牛乳	米・油・砂糖 でんぷん・ごま油	たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんじん・ら・ほうれん草 ねぎ・クリームコーン缶	なしのこん ぼーと ぱふえ	
21日	水	ろーるばん・くりむばすた こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ コルスロードレッシング	ほうれん草・たまねぎ しめじ・きゃべつ にんじん・きゅうり	きなこ くつきー	
22日	木	弁 当 日 (自由です)					くりーむ ぱん
26日	月	ぎゅうにくごはん・ころころさらだ みそしる ぎゅうにゅう	牛肉・茹大豆 ロースハム・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・マヨネーズ	にんじん・ねぎ・きゅうり カットわかめ・白菜	ぷりっつ	
27日	火	ごはん・あじこうみあげ のっぺいじる ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・油・砂糖・ごま さといも・でんぷん	ねぎ・大根・にんじん こんにやく	よーぐると ばななけーき	
28日	水	こっぺばん・じゃむ えびけちやぶそーす・なし くりーむしちゅー・ぎゅうにゅう	エビフリッター 鶏肉 牛乳	コッペパン・ジャム 油・ごま油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ クリームコーン・しめじ ブロッコリー・梨	よこづな あられ	
29日	木	きのこごはん・おむれつ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米	にんじん・しめじ・まいたけ 干しいたけ・オムレツ カットわかめ・大根・えのき	やきそば	
30日	金	ごはん・ぶろっこりーしらあえ だいこんとさといものそぼろに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・豆腐 みそ 牛乳	米・さといも・砂糖 でん粉・ごま	大根・にんじん グリーンピース ブロッコリー	なしけーき	



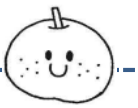
♪ 手作りおやつの材料 ♪

1日(木) **もちもちチーズパン**・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
 6日(火) **ピザトースト**・・・食パン・コーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
 7日(水) **ヨーグルト和え**・・・ヨーグルト・みかん缶・パン缶・バナナ
 8日(木) **パン蒸しパン**・・・蒸しパンミックス・牛乳・パン缶
 13日(火) **フルーツ杏仁**・・・みかん缶・パン缶・バナナ・牛乳・粉寒天
 15日(木) **十五夜団子**・・・上新粉・白玉粉・餡
 20日(火) **梨のコンポートパフェ**・・・梨・砂糖・レモン汁・バニラアイス・コーンフレーク・みかん缶
 21日(水) **きなこクッキー**・・・きなこ・小麦粉・バター・砂糖
 27日(火) **ヨーグルトバナナケーキ**・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
 29日(木) **焼きそば**・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・太もやし



旬の食べ物～梨～

フルーツの「梨」が旬を迎えました。大淀町の太阿太高原で育てられた町の特産物です。15日、28日は食後のデザートに、20日のおやつには、梨のコンポートパフェ。(調理員さんが腕を振ってくれます。)そして30日のおやつは梨ケーキと、3種類にかたちを変えていただきます。楽しみですね！さて、みんなはどの食べ方がお好みかな！？



おいし～っ!

8月19日におやつに調理員さんが「和風パフェ」を作ってくれました。手作りわらび餅、アイス、コーンフレーク、フルーツと、カップの中から色々な美味しが！美味しいだけでなく、次は何かな？とワクワクしながら頂き、楽しい時間でした♡

クッキング

春に夏野菜のプチトマト、きゅうりの苗を植えました。でもあまりの暑さから、生長が思わしくなく、心配しましたが、無事に沢山の実をつけました。収穫したプチトマトをあか、みどり、ひよこ組さんは、なんとトマトソースを手作りし、「餃子の皮ピザ」を作りました。きゅうりは、黄組さんが、「きゅうちゃん漬」作りに挑戦。その後もどンドン育ち「酢の物」も作り、どちらも美味しくできました。

★○印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。
 ★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。