

10月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



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
3日	月	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ひじきのさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま・マヨネーズ 鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ひじき・小松菜	きなこもち
4日	火	ごはん・さばのみそに そくせきづけ・かきたまごしる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 卵・豆腐 牛乳	米・でん粉	きゅうり・白菜・にんじん 塩昆布・えのきたけ ほうれん草	おこのみ やき
5日	水	こっぺぱん・ほうれんそうさらだ にこみはんぱーぐ・じゃむ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン・ジャム ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しめじ・ほうれん草 きゃべつ	レモンパック
6日	木	のざわなちやーはん とりにくれもん・れたすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・鶏肉 ベーコン・牛乳	米・ごま・油 でん粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・にんじん れたす	かるびす ぼんち
7日	金	ごはん・やさきかな・みそしる せんぎりうまに ぎゅうにゅう	塩鮭・平天 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	切干大根・こんにやく にんじん・カットわかめ きゃべつ・しめじ	カップケー キ
11日	火	ごはん・しろみさかなのみぞれに ぶろっこりーおかかあえ きのこじる・ぎゅうにゅう	ほき・かつお節 豆腐・八丁味噌 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	大根・ブロッコリー なめこ・えのきたけ・しめじ ねぎ	まーまれー どけーき
12日	水	ろーるぱん・おんやさいさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	じゃこ おにぎり
13日	木	てりやきどん・ばなな とまとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	きゃべつ・にんじん トマト・たまねぎ バナナ	ばいんちーず くらっかー
14日	金	わかめごはん・みそしる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・平天・豆腐 みそ・牛乳	米・油	わかめ・にんじん 干しいたけ・チンゲン菜 しめじ・えのきたけ・大根	あんぱん
17日	月	ちゅうかふうませごはん いかりんぐふらい はるさめすーぶ・ぎゅうにゅう	焼き豚・豚肉 イカリングフライ 牛乳	米・ごま油・油 春雨・でん粉	干しいたけ・たけのこ にんじん・ほうれん草	ぼたぼた やき
18日	火	おべんとうび (おにぎり) 				おたのみ
19日	水	こっぺぱん・まかろにぐらたん べーこんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ ベーコン 牛乳	コッペパン・小麦粉 マカロニ・油・バター パン粉	たまねぎ・しめじ・なす ほうれん草・にんじん きゃべつ・バナナ・えのきたけ	みれー びすけつと
20日	木	くりごはん・おやこに にゅうめん ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・油揚げ 牛乳	米・栗・砂糖 そうめん	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 ねぎ	さつまいも すていっく
21日	金	ほーくかれーらいす はくさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 コーン・りんご	じゃこ トースト
24日	月	ごはん・あじふらい・ぶたじる にんじんしりしり ぎゅうにゅう	アジフライ・卵 豚肉・豆腐・みそ 牛乳	米・油・ごま油 ごま	にんじん・かぼちゃ たまねぎ・きゃべつ	こーん ふれーく
25日	火	えりんぎごはん・みそしる さつまいもおれんじに ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・さつまいも 砂糖 鉄分ゼリー	エリンギ・にんじん・ねぎ カットわかめ・たまねぎ えのきたけ	りんご むしぼん
26日	水	ろーるぱん・にこみうどん めんちかつ・そえやさい ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ メンチカツ 牛乳	ロールパン うどん・油 マヨネーズ	にんじん・ほうれん草 きゅうり	むぎふあ
27日	木	ごはん・みそしる・りんご さけのまよねーずやき ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・カットわかめ 白菜・しめじ・りんご	まかろに きなこ
28日	金	ごはん・あげじゃがそぼろに きゃべつごまみそあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪・みそ 牛乳	米・じゃがいも 油・でん粉・砂糖 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・きゃべつ	かぼちゃの けーき
31日	月	ほろういんかれーらいす ふれんちさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉 スキムミルク 牛乳	米・油 フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり コーン・りんご・オレンジ	くつきー

★○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。

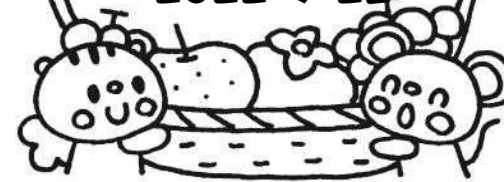
★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 4日(火) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・桜エビ・卵・ソース・あおのり
- 6日(木) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
- 11日(火) マーレードケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーレード
- 12日(水) じゃこおにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 13日(木) パインチーズクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 20日(木) さつまいもスティック・・・さつまいも・油・塩
- 21日(金) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 25日(火) 蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳・りんご・砂糖
- 27日(木) マカロニきな粉・・・マカロニ・きなこ・砂糖

食育だより あおぞら保育所

2022.9.22



爽やかな秋風とともに実りの秋がやって
来ました。
子ども達もプール遊びや運動会の練習が
始まってから、たくさん食べるようになりました。
体を活発に動かす事でお腹が空いたと
感じ、食が進むのでしょうか。
引き続き食欲の秋を、そして実りの秋を楽し
んでいきたいです。



お月見団子

先日の手作りおやつに、お月見団子をいただき
ました。
青・黄組さんは、爪楊枝に食紅を少しつけて、
うさぎの目と耳を自分でかいて、可愛いお団子
になりました。初めての経験に、なんだかうれし
そうな様子で、早速きなこと一緒にいただき
ました！
前歯で噛んでちぎる、と云う食べ方が難しい友
だちもいて、小さく切ってもらった物を食べるば
かりではなく、自分でかぶって食べることも大切
だと年齢よっての違いを感じたおやつタイム
でした。 ごちそうさまでした。



玄関に
お月見と
団子と
ススキ、
萩の花
を飾りま
した。



冬野菜作り



そろそろ次の野菜作りの
準備がはじまります。
今年も大根・人参・水菜
白菜・ほうれん草の種を
まきました。
収穫できたら、おでん、
すき焼きパーティを計画しています。
「太い大根になるかな。」「人参を育てるのは
難しいよ。」と聞き、ドキドキです。
ハッピー畑を見て、野菜作りのご指導を
頂けたらうれしいです！

