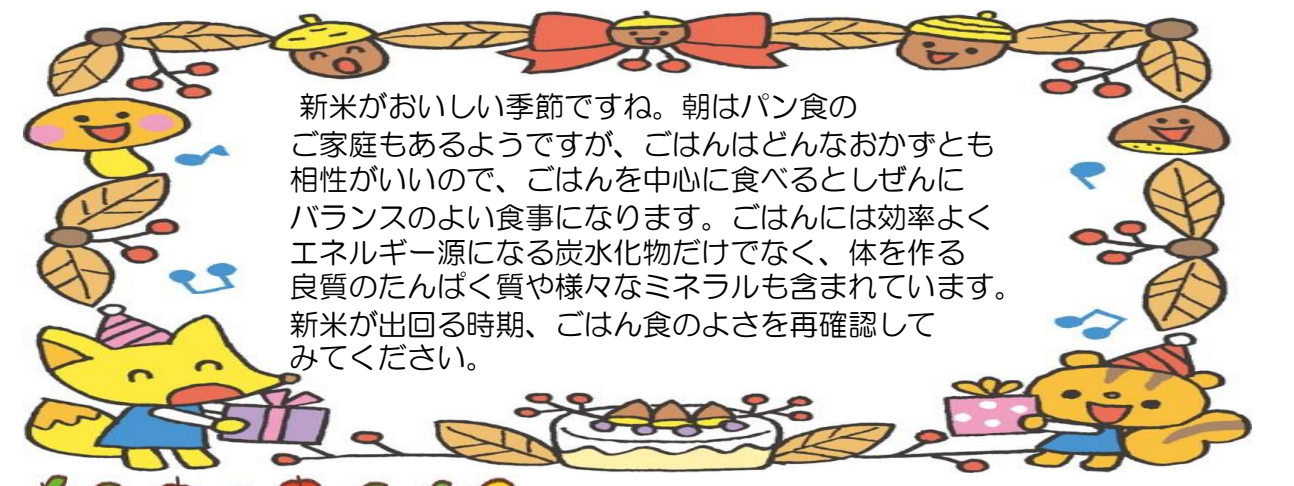


10月きゅうしょくこんだてひょう

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	手作り	
2日	月	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ひじきさらだ・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・でんぶん ごま・マヨネーズ 鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん ひじき・小松菜	げんじばい		
3日	火	ごはん・しろみさかなみぞれに おかかあえ・きのこしる ぎゅうにゅう	ホキ・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	はにー とーすと		
4日	水	こっぺぱん・にこみはんぱーぐ ほうれんそうさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しめじ・ねぎほうれん草 きゃべつ・オレンジ	あすばら がす		
5日	木	のぎなわちやーはん 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・でん粉・油 砂糖・ごま	野菜漬・たまねぎ にんじん・レタス クリームコーン缶	かるびす ほんち		
6日	金	ぼーくかれーらいす はくさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク 茹大豆・ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フルクトレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 コーン・りんご	うすやき せんべい		
10日	火	ごはん・さばみそに そくせきづけ・かきたまじる ぎゅうにゅう	さば味噌煮・卵 豆腐・八丁味噌 牛乳	米・でん粉	きゅうり・白菜・にんじん えのきたけ・ほうれん草	おこのみやき		
11日	水	ろーるぱん・おんやさいさらだ いたりあんすばげいてりんご 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 フルクトレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ブロッコリー きゃべつ・パイン缶・りんご	おにぎり		
12日	木	てりやきどん・おれんじ 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 オレンジ	つなまよばん		
13日	金	わかめごはん ちんげんさいさつとに・みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 平天・油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖	にんじん・干しいたけ わかめ・チンゲン菜・しめじ たまねぎ・えのき	こーん ふれーく		
16日	月	かるしうむごはん・おやこに けんちんじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・鶏肉 かつお節・油揚げ 高野豆腐・卵・牛乳	米・ごま・砂糖 さといも	たまねぎ・にんじん ねぎ・大根	あんぱん		
17日	火	お弁当日(青・黄・桃・赤・緑・ひよこ組お弁当を持ってきてください)						
18日	水	こっぺぱん・まかろにくらたん こんそめすーぶ・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・バター マカロニ・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ ほうれん草・にんじん きゃべつ・しめじ・バナナ	ぶりっつ		
19日	木	ちゅうかふうまぜごはん ぎょうざ・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	焼き豚・ぎょうざ 豚肉 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	だいがくいも		
20日	金	ごはん・やきさかな せんぎりうまに・みそしる 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 たまねぎ・えのきたけ	びすこ		
23日	月	ごはん・にんじんしりしり あじふらい・やさいうまじおすーぶ ぎゅうにゅう	アジフライ・卵 ベーコン 牛乳	米・油・ごま油 砂糖・ごま じゃがいも	にんじん・きゃべつ たまねぎ	ゆきのやど		
24日	火	えりんぎごはん・おれんじに みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米・さつまいも 砂糖 オレンジジュース	エリンギ・にんじん・ねぎ カットわかめ・きゃべつ	りんご むしばん		
25日	水	ろーるぱん・にこみうどん かきあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン うどん・さつまいも てんぷら粉	にんじん・ほうれん草 たまねぎ・ミニトマト	ちよいす		
26日	木	ごはん・さけまよねーずやき ぶたじり・りんご ぎゅうにゅう	鮭 豚肉・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・大根・にんじん ごぼう・こんにやく しめじ・りんご	よーぐると ばななけーき		
27日	金	ごはん・あげじゃがそぼろに こまつなとちくわのごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉 平天・竹輪 牛乳	米・じゃがいも 油・でんぶん ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・小松菜	ばーむ くーへん		
30日	月	ごはん・とりにくとたまごのもの はくさいのりあえ・ぎゅうにゅう ちゅうかふうこーんすーぶ	鶏肉・うずら卵 ちりめんじゃこ かにかま・牛乳	米・砂糖・ごま油 でん粉	大根・しょうが・にんにく 白菜・のり・クリームコーン たけのこ・ほうれん草	つなあげ		
31日	火	ちきんらいす・ぱんぶきんすーぶ よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳	米・バター	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・かぼちゃ みかん缶・パイン缶・バナナ	ぱんぶきん けーき		



新米がおいしい季節ですね。朝はパン食のご家庭もあるようですが、ごはんはどんなおかずとも相性がいいので、ごはんを中心に食べるとしぜんにバランスのよい食事になります。ごはんには効率よくエネルギー源になる炭水化物だけでなく、体を作る良質のたんぱく質や様々なミネラルも含まれています。新米が出回る時期、ごはん食のよさを再確認してみてください。



○9月7日に月見団子(桃・黄・青組)をつくりました。自分たちでつくったお団子は美味しかったです。



白玉粉と豆腐を混ぜて茹でました。餡子、きな粉、みたらしのタレ…好きなものをつけて食べました。



緑組はうさぎの形をした月見団子に大喜びでした。緑組・赤組の子どもたちの分もつくり、みんな喜んで食べていました。



黄組は菜園でかぼちゃの収穫をしました。何をつくろうかな？



桃組で育てたピーマンを使ってツナピーマンをつくりました。とっても美味しかったです。

赤組は少しずつ食事のマナーも身につけてきました。スプーンやフォークを上手に使えるようになりました。



ひよこ組はおやつを楽しみにしています。みんなそろって「いただきます！」

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 3日(火) ハニートースト…食パン・マーガリン・はちみつ
 - 5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
 - 10日(火) お好み焼き…お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・お好み焼きソース・あおのり
 - 11日(水) 夕焼けおにぎり…米・にんじん・しょうゆ・みりん
 - 12日(木) ツナマヨパン…ホットケーキミックス・たまねぎ・ツナ・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
 - 17日(火) 豆乳ドーナツ…ホットケーキミックス・豆乳・卵・砂糖・油
 - 19日(木) 大学芋…さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
 - 24日(火) りんご蒸しパン…ホットケーキミックス・牛乳・りんご・卵・砂糖
 - 26日(木) 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
 - 31日(火) パンプキンケーキ…ホットケーキミックス・かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵・バター

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 3日(火) **ハニートースト**・・・食パン・マーガリン・はちみつ
5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
10日(火) **お好み焼き**・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・お好み焼きソース・あおのり
11日(水) **夕焼けおにぎり**・・・米・にんじん・しょうゆ・みりん
12日(木) **ツナマヨパン**・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・ツナ・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
17日(火) **豆乳ドーナツ**・・・ホットケーキミックス・豆乳・卵・砂糖・油
19日(木) **大学芋**・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
24日(火) **りんご蒸しパン**・・・ホットケーキミックス・牛乳・りんご・卵・砂糖
26日(木) **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
31日(火) **パンフキンケーキ**・・・ホットケーキミックス・かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵・バター

