

# 11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
1日	水	こっぺぱん・しろみさかなふらい とうにゅうくりーむしちゅー そえやさい・ぎゅうにゅう	白身魚フライ 鶏肉 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも	きやべつ・小松菜 にんじん・たまねぎ しめじ	むぎふあ
2日	木	ごはん・こやどようふ・おらんだに はるさめさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 焼き豚 牛乳	米・でんぷん・油 じゃがいも・春雨 砂糖・鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ ピーマン・きゅうり	みにばふえ
6日	月	ごはん・すきやきふうじ ほうれんそうそてー ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・白菜・ねぎ 糸こんにやく・しめじ ほうれん草・コーン	とうにゅう どーなつ
7日	火	ふれーくどん・みそしる さつまいもてんぷら ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・油 ごま・さつまいも てんぷら粉	しょうが・カットわかめ にんじん・たまねぎ えのきだけ	はーべすと
8日	水	ろーるぼん・ぎゅうにゅう すばていみーとそーす ぶろっこりーごまねーず	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト缶 ブロッコリー	おさつどき
9日	木	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さいいんげん・カットわかめ 白菜・しめじ・オレンジ	こーんぱん けーき
10日	金	<b>弁当日（自由弁当）・お茶</b>				おたのしみ
13日	月	ごはん・やきさかな・かきたまじる ちんげんさいちゅうかあえ ぎゅうにゅう	さば・卵 豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま油 でんぷん	チンゲン菜・にんじん 太もやし・えのきたけ ほうれん草	さつまいもと りんご かさねに
14日	火	こまつなとじゃこちゃーはん はくさいとにくだんごすーぶ りんご・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ フライチキン 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん・コーン 白菜・ねぎ・えのきたけ りんご	ばかうけ
15日	水	こっぺぱん・てづくりなげつと そえやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	厚揚げ・シーチキン 鶏肉・茹大豆 牛乳	コッペパン・でん粉 マヨネーズ	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	たべっこ どうぶつ
16日	木	ごはん・さばのみそに のっぺいじる・かき ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 鶏肉・厚揚げ 牛乳	米・さといも 砂糖・でんぷん	大根・にんじん こんにやく・柿	きなこ さんどばん
17日	金	ひじきごはん・にくどうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 豚ひき肉・竹輪 みそ・牛乳	米・砂糖・麩	ひじき・にんじん・たまねぎ 干しシタケ・えのき・ねぎ カットわかめ・大根	かき けーき
20日	月	だいこんごはん・みそしる ししゃもてんぷら ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・ししゃも 豆腐・みそ・牛乳	米・油・さつまいも	大根・にんじん・大根葉 しめじ・ねぎ	むーん らいと
21日	火	ごはん・いそべあげ・ごまあえ えいようすいとん ぎゅうにゅう	竹輪・鶏肉・油あげ スキムミルク 牛乳	米・てんぷら粉・油 ごま・小麦粉 白玉粉	さいいんげん・にんじん ほうれん草・ねぎ	じゃこ とーすと
22日	水	こっぺぱん・じゃむ・ぼとふふう すべいんふうおむれつ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	卵・ベーコン ウインナー 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも	たまねぎ・トマト・かぶ グリーンピース・にんじん きやべつ・コーン	よーぐると あえ
24日	金	ごはん・おでんふうじ はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	大根・こんにやく にんじん・白菜	すていっく ぱん
27日	月	ごはん・にくじゃが ちゅうかふうあえも・りんご ぎゅうにゅう	牛肉・ソフトさきいか 焼き豚 牛乳	米・じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん こんにやく・さいいんげん 切干大根・ほうれん草・りんご	こーん ふれーく
28日	火	ごはん・さげちゃんちゃんやき わかめすーぶ ぎゅうにゅう	鮭・みそ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・バター・砂糖	たまねぎ・にんじん きやべつ・もやし カットわかめ・えのきたけ	れもん ぱっく
29日	水	ろーるぼん・かれーうどん かきさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	ロールパン うどん・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ ねぎ・ブロッコリー 柿	おにぎり
30日	木	ごはん・だいずとにぼしあげ だいこんとさといもそぼろあなか てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚ひき肉・大豆 煮干し 牛乳	米・さといも でん粉・油・砂糖 鉄分ゼリー	大根・にんじん グリーンピース	やきそば

## ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(木) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶・パイン缶
- 6日(月) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス・豆乳・卵・砂糖・油
- 9日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・牛乳
- 13日(月) さつまいもとりんご重ね煮・・・さつまいも・りんご・バター・砂糖
- 16日(木) きなこサンドパン・・・食パン・マーガリン・きな粉・砂糖
- 21日(火) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 22日(水) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 29日(水) おにぎり・・・米・栗・塩
- 30日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きやべつ・もやし

## 食育だより

大淀町立あおぞら保育所  
2023年10月25日

### =うれしい効能たっぷりの冬野菜=

冬野菜の大根・白菜・ネギ・ほうれん草には、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。保育所のハッピー畑に、植えた冬野菜、子ども達は草引きをしたり、水をあげたり世話をしながら大きく生長する事を楽しみしています。

### 食欲の秋・スポーツの秋

身体を動かす事が気持ちのいい季節。子ども達もたくさん体を動かし遊ぶことでお腹も空き、秋は1年中で一番食べ物おいしい食欲の秋です。旬の食べ物を食べて、身体を思いっきり動かして遊んでほしいと思います。

### 秋の味覚！

10月10日に青組がフォトサロン竹中様のご厚意で栗拾いをさせて頂きました。軍手をつけて、長くつを履いて準備万端。たくさん拾い、良い体験ができました！

大きな鍋で湯がいた栗をおいしくいただきました。

### 月見団子つくりをしました。(9月28日)

材料の上新粉・白玉粉・砂糖を混ぜて生地を作り、うさぎの形にするために卵型に丸めました。給食室で蒸してもらい、食紅で目と耳を描いて可愛い月見団子の完成です。

あんこと、きなこをつけていただきました。子ども達はあんこが苦手かなと思っていましたが「あんこ欲しい。あんこ～」と言って喜んでいました。

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。  
○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてくださいね。