



きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ

食育だより

大淀町立あおぞら保育所
2023年11月24日

体調不良のときの食事

- ・体調不良の時はいつもの食事ではなく消化の良い食事を準備してあげましょう。
- ・水分補給のためにほうじ茶や飲料水などをこまめに与えてあげましょう。



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	金	ごはん・さばしょうがにぶたじる・てつぶんぜりーぎゅうにゅう	さば・ぶたにくみそ牛乳	米・砂糖鉄分ゼリー	しょうが・大根・にんじんごぼう・こんにやく・しめじ	まりーびすけっと
4日	月	ごはん・だいこんみそにほうれんそそてーぎゅうにゅう	豚肉・竹輪厚揚げ・みそ牛乳	米・砂糖	大根・にんじんほうれん草・コーンしめじ	ぶるーべりーけーき
5日	火	ちゅうかどんはるまき・みかんぎゅうにゅう	むきえび・豚肉うずら卵・春巻き牛乳	米・砂糖・でんぷんごま油・油	たまねぎ・にんじんたけのこ・白菜・ねぎみかん	いもけんぴ
6日	水	ういんなーさんどやさいすーぶ・ばななぎゅうにゅう	ウインナーベーコン牛乳	コッペパンじゃがいも	きゃべつ・たまねぎにんじん・ほうれん草コーン・バナナ	ぼたぼたやき
7日	木	ごはん・たまごやきひじきにも・みそしるぎゅうにゅう	たまごやき・油揚げ茹大豆・豆腐・みそ牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじんさやいんげん・たまねぎカットわかめ・えのきたけ	あんぱたーとーすと
8日	金	すたみならいす・おかかあえちゅうかふうこーんすぶぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げかにかま・かつお節牛乳	米・砂糖・でんぷん	ごぼう・にんじん・しいたけほうれん草・グリーンピースたけのこ・クリームコーン・ブロッコリー	えーすこいん
11日	月	ごはん・とりにくまーまれどやきすていっくやさい・とうふすーぶぎゅうにゅう	鶏肉豆腐牛乳	米・マーメイドマヨネーズ	しょうが・ほうれん草たまねぎ・コーンえのきたけ	ちぢみ
12日	火	ごはん・あじこうみあげちくぜんにぎゅうにゅう	あじ・鶏肉高野豆腐牛乳	米・油・ごま砂糖・さといも	ねぎ・しょうが・にんじんこんにやく・ごぼう干しいたけ	つな揚げ
13日	水	こっぺばん・えびけちやぶそーすこーんくりーむしちゅーりんご・ぎゅうにゅう	えびフリッター鶏肉	コッペパン・油ごま油・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	エントリー
14日	木	さんしょくどん・みそしるみかんぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵豆腐・みそ油揚げ・牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ大根・えのきたけ・みかん	ぴざとーすと
15日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけほうれんそうなむるぎゅうにゅう	厚揚げ合挽肉牛乳	米・砂糖・でんぷんごま油・ごま	にんじん・たまねぎ干しいたけ・さやいんげんほうれん草・もやし	こーんふれーく
18日	月	ごはん・さけれもんふうみみそしる・りんごぎゅうにゅう	鮭・油揚げ豆腐・みそ牛乳	米・でんぷん・油砂糖	カットわかめ・白菜しめじ・りんご	とうふだんご
19日	火	ごはん・ぶたにくしょうがやきわふうさらだばななぎゅうにゅう	豚肉かつお節牛乳	米・砂糖じゃがいも和風ドレッシング	しょうが・きゃべつにんじん・ひじきほうれん草・バナナ	みれーびすけっと
20日	水	かやくごはん・みそしるこんさいつくねぎゅうにゅう	鶏肉・根菜つくね油揚げ・豆腐みそ・牛乳	米	にんじん・ごぼう干しいたけ・大根カットわかめ・えのきたけ	プリッツ
21日	木	ろーるばん・かぼちゃさらだつなわふうすばげていぎゅうにゅう	シーチキンロースハム牛乳	ロールパン・油スパゲティマヨネーズ	たまねぎ・にんじんしめじ・ピーマンかぼちゃ・きゅうり	ぱいんむしぱん
22日	金	きやろつとらいす・みーとろーふちんげんさいすーぶそえやさい・ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・豚ひき肉チーズ・ベーコン牛乳	米・バター・パン粉マヨネーズ	にんじん・グリーンピースコーン・たまねぎ・トマトブロッコリー・チンゲン菜	くりすますけーき
25日	月	ごはん・いわしうめにはくさいとろみにてつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	いわし梅煮豚肉牛乳	米・砂糖・でんぷん鉄分ゼリー	白菜・にんじん・しょうがねぎ	げんじぱい
26日	火	ごはん・おやこに・みかんこまつなとはむのあえものぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐卵・ロースハム牛乳	米・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじんねぎ・小松菜・もやしみかん	まかろにきなこ
27日	水	ろーるばん・きざみうどんしゅーまいいんげんそてーぎゅうにゅう	油揚げ・シューマイベーコン牛乳	ロールパンうどん	カットわかめ・ねぎさやいんげん・にんじんコーン	よーぐるとあえ
28日	木	きのこそーすがけらいすころころさらだぎゅうにゅう	鶏肉・茹大豆ロースハム牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじマッシュルーム・ブロッコリーきゅうり・にんじん	白いふうせん

今月もおいしい献立がいっぱいです。みんなで楽しくいただきたいと思います。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 4日(月) ブルーベリーケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・卵・ブルーベリージャム
- 7日(木) あんバタートースト・・・食パン・あんこ・バター
- 11日(月) ちぢみ・・・ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
- 14日(木) 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
- 18日(火) 豆腐団子・・・白玉粉・豆腐・きなこ・砂糖
- 21日(木) パイン蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・卵・パイン缶
- 22日(金) クリスマスケーキ
- 26日(水) マカロニきな粉・・・マカロニ・きな粉・砂糖
- 27日(火) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ

★クリスマスケーキは、各クラスで作ります★

- 青組・・・薄力粉・バター・卵・砂糖・粉砂糖・いちご・チョコレート
- 黄組・・・食パン・ホイップクリーム・いちご・みかん缶・バナナ・動物ビスケット
- 桃組・・・カステラ・ホイップクリーム・フルーツ缶・いちご・チョコペン・チョコスプレー
- 赤組・・・スポンジケーキ・ホイップクリーム・いちご・みかん缶・アイシングペン
- みどり・ひよこ組・・・ホットケーキミックス・ホイップクリーム・いちご・みかん缶・牛乳・アイシングペン

青組干し柿を作ったよ!!

下市町在住の中上様宅に実る大きな柿「百目柿」(ひゃくめがき)で、干し柿作りを教えていただきました。ピーラーで皮をむいて、紐につるし、殺菌のためにサッと熱湯にくぐらせて風通しの良い桃組の部屋前につるしました。初めての体験に子ども達もドキドキでしたが、食べられるのはいつかな～と楽しみにしています。



美味しかったね!

ハロウィンパーティーの日に、1階の廊下に机と椅子を出して給食を食べました。お天気も良かったので気持ちよく「美味しいな」「また、ここで食べたい」など言っていました。



青組がさつま芋を掘りました。みんなで焼き芋をしていただきます。



みどり組の子ども達は大きなさつま芋にびっくり!

○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