

1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
5日	金	かれーrais ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 フレンチトッピング	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・りんご	あげ いちばん
9日	火	ごはん・やきざかな こうはくなます・みそしる ぎゅうにゅう	塩鮭・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖 さつまいも	だいこん・にんじん しめじ・ねぎ	きなこもち
10日	水	ろーるばん・くりーむばすた つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 シーチキン 牛乳	ロールパン スパゲティ マヨネーズ	ほうれん草・たまねぎ しめじ・コーン きゃべつ・きゅうり	おにぎり
11日	木	しーちんごはん かぼちやに・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・みそ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・大根 干しいたけ・かぼちや カットわかめ・えのきだけ	おもち
12日	金	ごはん・しろみざかなみぞれに にゅうめん・みかん ぎゅうにゅう	白身魚 油揚げ・豆腐 牛乳	米・でんぷん・油 そうめん	大根・白菜・にんじん ねぎ・みかん	いもけんぴ
15日	月	えびひらふ・いかりんぐふらい れたすすーぶ ぎゅうにゅう	むぎえび・ベーコン イカリンフライ 豆腐・牛乳	米・油・バター	にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース レタス・クリームコーン	ぶち にくまん
16日	火	ごはん・おでんふう きゃべつごまみそあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 竹輪・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	大根・こんにやく・にんじん きゃべつ	ゆきの やど
17日	水	こっぺばん・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・マカロ バター・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ ほうれん草・きゃべつ たまねぎ・えのき・バナナ	うすやき せんべい
18日	木	ごはん・さばのみそに けんちんじる・りんご ぎゅうにゅう	さばみそ煮 油あげ・豆腐	米・里芋	大根・にんじん・ごぼう りんご	おこのみ やき
19日	金	ごはん・あじなんばんつけ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・大根・ごぼう こんにやく・ねぎ	あんぱん
22日	月	ごはん・とりこごまだれかけ そくせきづけ・かきたまごしる ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・豆腐 牛乳	米・でんぷん・油 ごま	きゅうり・白菜・にんじん えのきたけ・ほうれん草 塩昆布	もちもち ちーずぱん
23日	火	ごはん・すきやきふう ぶろっこりーごまずあえ ぎゅうにゅう	牛肉 焼き豆腐 牛乳	米・油・砂糖 ごま	たまねぎ・白菜・ねぎ 糸こんにやく ブロッコリー	じゃむ さんどぱん
24日	水	こっぺばん・ぼとふふう さかなけちやつぷあん・みかん ぎゅうにゅう	たら ウイナー 牛乳	コッペパン・油 でんぷん・砂糖 ごま	かぶ・たまねぎ・にんじん きゃべつ・コーン みかん	びすこ
25日	木	だいこんごはん・いそべあげ みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・竹輪・豆腐 みそ・牛乳	米・てんぷら粉 油	大根・にんじん・大根葉 あおのり・カットわかめ 白菜・しめじ	みに ぱふえ
26日	金	ごはん・ひじきさらだ あつあげそぼろあんかけ ばなな・ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま・マヨネーズ	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・バナナ	ばんちや わらびもち
29日	月	まーぼーどん ぎょうざ・りんご ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌 ぎょうざ・牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でんぷん	たまねぎ・たけのこ にんじん・にら・しょうが ねぎ・りんご	よーぐると ばななけーき
30日	火	ごはん・さけまよねーずやき さつまいもしちゅー てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鮭 牛乳	米・マヨネーズ さつまいも 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー	かるるす
31日	水	ろーるばん・かれーうどん おんやさいさらだ・みかん ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	ロールパン うどん フレンチトッピング	にんじん・たまねぎ ねぎ・きゃべつ・パイン缶 ブロッコリー・みかん	おさつどき

食育だより

大淀町立あおぞら保育所
2023年12月25日

餅の食べ方に注意!
餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。
子どもに与えるときの注意点
①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない

★焼き芋をしました!

さつまいもを洗って濡らした新聞紙、アルミホイルを巻き、炭でじっくりと焼くと美味しい焼き芋ができました。「美味しいな〜甘い!」と言いながらいただきました。



★玉ねぎの苗を植えました。(桃・黄組)



★クリスマスケーキを作りました!



- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 10日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
 - 11日(木) じゃが丸くん・・・じゃがいも・ホットケーキミックス・牛乳・油
 - 15日(月) プチ肉まん・・・ホットケーキミックス・牛乳・卵・シューマイ
 - 18日(木) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・油・お好みソース・あおのり
 - 22日(月) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
 - 23日(火) ジャムサンドパン・・・食パン・いちごジャム
 - 25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
 - 29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

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はおりません。
○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。