

9月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



さつまいもやレンコンなどの根菜は栄養満点です。ビタミンE・B1・C、それにカルシウムも含まれたさつまいもはカレーやポテトサラダなどのほか、スイートポテトやポテトフライにしておやつとしても活用できます。レンコンも天ぷらや筑前煮のほか、すりおろして野菜や肉を入れてお好み焼き風にしてもおいしいですよ。秋の野菜を食べて、子どもたちを健康に育てたいですね。



食育
(菜園活動・クッキング
クラスの様子)



黄組…2コ目のスイカの収穫しました。黄色のこだまスイカを「黄組と一緒にの色や」と喜んで食べていました。



青組…菜園で育てたとうもろこしを収穫しました。「茹でトウモロコシ」にして食べました。甘くて美味しかったです。



桃組…「おくらのおかか和え」を給食で食べました。夏野菜を食べて元気な体づくりをしています。お箸の練習もはじめました。



赤組…食べ物やお料理に興味を持ち「ままごと」を楽しんでいます。

緑組…「りんごごろごろ」の絵本を見ています。食べ物の絵本に興味津々です。



ひよこ組…食べ物がでてくる絵本が大好きです。おやつも楽しく食べています。

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 5日(火) ちぢみ…ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
 - 6日(水) おにぎり…米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
 - 7日(木) 月見団子…上新粉・白玉粉・あんこ
 - 12日(火) 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
 - 14日(火) フルーツ杏仁…みかん缶・パイン缶・バナナ・りんご・牛乳・粉寒天
 - 19日(木) マーメイドケーキ…ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーメイド
 - 21日(木) さつまいもスティック…さつまいも・油・グラニュー糖
 - 26日(火) あじさいヨーグルト…ヨーグルト・砂糖・ぶどうジュース・粉寒天
 - 28日(木) きなこクッキー…きなこ・小麦粉・砂糖・バター

| 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 |
|-----|----|-----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|----------------|-----|
| 1日 | 金 | ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう | 鮭・豆腐 豆乳・みそ 牛乳 | 米・でんぷん・油 砂糖・里芋 鉄分ゼリー | たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが | まりー びすけっと | |
| 4日 | 月 | えびひらふ・まかにさらだ ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう | えび・ロースハム ベーコン 牛乳 | 米・バター マカロニ マヨネーズ | にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース きゅうり・チンゲン菜 | えーす こいん | |
| 5日 | 火 | ごはん・ほうれんそうなむる ぎゅうにくとまとすきやき ぎゅうにゅう | 牛肉 焼き豆腐 牛乳 | 米・砂糖・油 ごま油・ごま | トマト・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・もやし | ちぢみ | |
| 6日 | 水 | ろーるばん・ひやしうどん しゅーまい・みにとまと ぎゅうにゅう | 油揚げ シューマイ 牛乳 | ロールパン うどん | ほうれん草・ミニトマト にんじん | おにぎり | |
| 7日 | 木 | ごはん・さけねぎみそやき にゅうめん・ばなな ぎゅうにゅう | 鮭・みそ 油揚げ 牛乳 | 米・砂糖・ごま油 そうめん | ねぎ・白菜・にんじん バナナ | つきみ だんご | |
| 8日 | 金 | ごはん・みねすとろーね とりにくーこんふれーくやき そえやさい・ぎゅうにゅう | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米・マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも・マカロニ | たまねぎ・にんじん トマト・コーン・ブロッコリー しょうが・にんにく | あげ いちばん | |
| 11日 | 月 | さんしょくどん・みそしる おれんじ ぎゅうにゅう | 鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳 | 米・油・砂糖 | ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ オレンジ | いもけんぴ | |
| 12日 | 火 | ごはん・さばしょうがに そくせきづけ・すましる ぎゅうにゅう | さば 豆腐 牛乳 | 米・砂糖 | しょうが・塩昆布・白菜 きゅうり・にんじん・ねぎ カットわかめ・えのきたけ | びざ とーすと | |
| 13日 | 水 | こっぺばん・めんちかつ・なし すていっくやさい・こんそめすーぶ ぎゅうにゅう | メンチカツ ベーコン 牛乳 | コッペパン・油 マヨネーズ | にんじん・きゅうり たまねぎ・きゃべつ しめじ・梨 | きなこもち | |
| 14日 | 木 | しーちきんごはん かぼちゃてんぷら・みそしる ぎゅうにゅう | シーチキン 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳 | 米・てんぷら粉 油 | にんじん・ごぼう・しめじ 干しいたけ・かぼちゃ カットわかめ・きゃべつ | ふるーつ あんじん | |
| 15日 | 金 | ごはん・こうやとふおらんだに きゃべつごまみそあえ ぎゅうにゅう | 鶏肉・高野豆腐 竹輪・みそ 牛乳 | 米・でんぷん・油 じゃがいも・砂糖 ごま油・ごま | にんじん・たまねぎ ピーマン・きゃべつ | かるるす | |
| 19日 | 火 | まーぼーどん・はるまき てつぶんぜりー ぎゅうにゅう | 豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き 牛乳 | 米・砂糖・ごま油 でんぷん 鉄分ゼリー | たまねぎ・たけのこ にんじん・にら・しょうが | まーまれーど けーき | |
| 20日 | 水 | ろーるばん・くりむばすた こーるすーさらだ ぎゅうにゅう | ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳 | ロールパン スパゲティ・油 コールドレッシング | ほうれん草・たまねぎ しめじ・きゃべつ にんじんきゅうり | えんとりー | |
| 21日 | 木 | ごはん・いわしうめに はくさいとろみに・おれんじ ぎゅうにゅう | いわし梅煮 豚肉 牛乳 | 米・砂糖・でんぷん | 白菜・にんじん・ねぎ しょうが・オレンジ | さつまいも すていっく | |
| 22日 | 金 | ちきんかれーらいす こまつなさらだ ぎゅうにゅう | 鶏肉・スキムミルク ベーコン 牛乳 | 米・押し麦・油 じゃがいも マヨネーズ | たまねぎ・にんじん グリーンピース・小松菜 もやし | なしけーき | |
| 25日 | 月 | ぎゅうにくごはん・ころころさらだ わかめすーぶ ぎゅうにゅう | 牛肉・茹大豆 ロースハム・豆腐 ベーコン・牛乳 | 米・マヨネーズ | にんじん・ねぎ きゅうり・カットわかめ えのきたけ | くりーむ ぱん | |
| 26日 | 火 | ごはん・あじこうみあげ のっぺいじる ぎゅうにゅう | あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳 | 米・油・ごま・砂糖 さといも・でんぷん | ねぎ・しょうが・大根 にんじん・こんにやく | あじさい よーぐると | |
| 27日 | 水 | こっぺばん・じゃむ・なし えびけちやつぷそーす くりーむしちゅー・ぎゅうにゅう | えびフリッター 鶏肉 牛乳 | コッペパン・ジャム 油・ごま油 じゃがいも | にんじん・たまねぎ コーンクリーム・しめじ ブロッコリー・梨 | しろい ふうせん | |
| 28日 | 木 | ごはん・ごしきあえ・ばなな ぶたにくときゃべつみそいため ぎゅうにゅう | 豚肉 みそ 牛乳 | 米・砂糖 | きゃべつ・赤ピーマン・ねぎ 小松菜・もやし・にんじん しめじ・コーン・バナナ | きなこ くつきー | |
| 29日 | 金 | きのこごはん・おむれつ みそしる ぎゅうにゅう | 油揚げ・竹輪 豆腐・みそ オムレツ・牛乳 | 米 | にんじん・しめじ・まいたけ 干しいたけ・カットわかめ 大根 | どーなつ | |

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 5日(火) **ちぢみ**・・・ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
6日(水) **おにぎり**・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
7日(木) **月見団子**・・・上新粉・白玉粉・あんこ
12日(火) **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
14日(火) **フルーツ杏仁**・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・りんご・牛乳・粉寒天
19日(木) **マーマレードケーキ**・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーマレード
21日(木) **さつまいもスティック**・・・さつまいも・油・グラニュー糖
26日(火) **あじさいヨーグルト**・・・ヨーグルト・砂糖・ぶどうジュース・粉寒天
28日(木) **きなこクッキー**・・・きなこ・小麦粉・砂糖・バター

