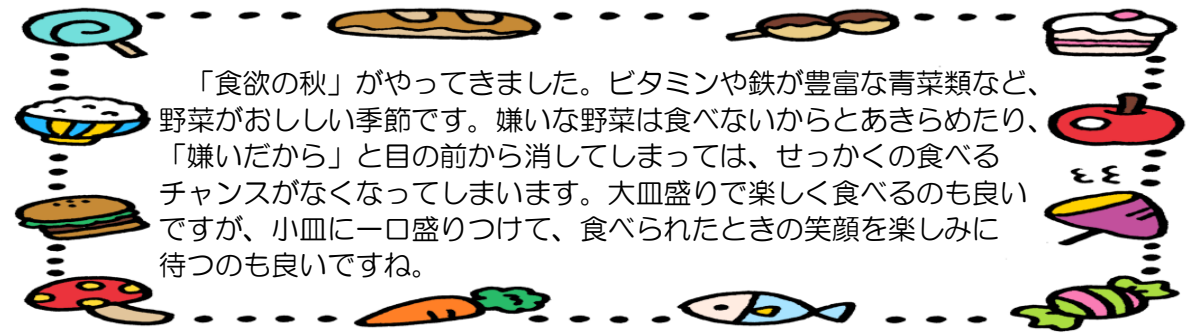


11月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



「食欲の秋」がやってきました。ビタミンや鉄が豊富な青菜類など、野菜がおいしい季節です。嫌いな野菜は食べないからとあきらめたり、「嫌いだから」と目の前から消してしまえば、せっかくの食べるチャンスがなくなってしまいます。大皿盛りで楽しく食べるのも良いですが、小皿に一口盛りつけて、食べられたときの笑顔を楽しみに待つのも良いですね。

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	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・こうやどうふおらんだに 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・でんぶん・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	みにぱふえ		
6日	月	ごはん・すきやきふうに 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 糸こんにゃく・しめじ ほうれん草・コーン	とうにゅう どーなつ		
7日	火	お弁当日					おととつ	
8日	水	ろーるぱん・ぎゅうにゅう すばげていみーとそーす 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 さやいんげん・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	かれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク シーチキン 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 コーン・きやべつ きゅうり	あげ いちばん		
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 でんぶん	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ぷ りんご・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ハンフライチキン 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・でんぶん	大根・にんじん こんにゃく・柿	きなこ さんどぱん		
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 干しシイタケ・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	さやいんげん・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・おでんふうに 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・こんにゃく にんじん・白菜	すていつく ぱん		
27日	月	ごはん・にくじゃが ちゅうかふうあえもの・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 こんにゃく・さやいんげん 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 わかめすーぷ 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	ろーるぱん・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んかけ 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	やしそば		



10/13 桃・黄・青組で植えたさつまいもを収穫しました



土を掘ると大きなさつまいもが出てきて大喜びでした。



冬野菜を植えました

桃組…大根とほうれん草の種をまきました。



黄組…ネギと白菜の苗を植えました。



青組…水菜と人参の種を植えました。可愛い芽ができました。水やりも楽しんでしています。



さつまいもを掘りを見学しました。



桃組…クレープクッキングをしました。自分たちでフルーツとクリームを包みました。



10/10 フォトサロン竹中の竹中さんのご厚意で栗拾いに行かせてもらいました。収穫した栗は茹で栗にいただきました。

- ♪ 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) ジャコトースト…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

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 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) ジャコトースト・・・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・きゃべつ・もやし



