

# 10月 きゅうしょくこんだてひょう



手作り  
おやつ

## 食欲の秋です

ごはん、野菜、いも、くだものなどの、秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体を作りましょう。

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	木	えびひらふ きゃべつすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	えび・焼き豚 ベーコン 牛乳	米・バター	にんじん・玉ねぎ・コーン グリーンピース・キャベツ えのき・パナ	お月見団子
2	金	ごはん・えいようすいとん さんまのおかか ぎゅうにゅう	さんまのおかか煮 スキムミルク・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・小麦粉・白玉粉	にんじん・ほうれん草 ねぎ	せんべい
5	月	ちゅうかふうませごはん みにはるまき・みそしる ぎゅうにゅう	焼き豚・豆腐 みそ・春巻き 牛乳	米・ごま油・油 さつまいも	しいたけ・たけのこ にんじん・わかめ・えのき	あられ
6	火	ごはん・かきたまじる さけのちゃんちゃんやき・おれんじ ぎゅうにゅう	鮭・みそ 卵・豆腐・牛乳	米・砂糖・でん粉 バター	玉ねぎ・にんじん・キャベツ もやし・えのき・ほうれん草 オレンジ	フライドポテト
7	水	ろーるばん・にこみうどん めんちかつ・そえやさい ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ メンチカツ 牛乳	ロールパン・うどん 油・マヨネーズ	にんじん・ほうれん草 きゅうり	お月見大福
8	木	ごはん おやこに・れんこんさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 高野豆腐 牛乳	米・砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・きゅうり・コーン	クリームサンド
9	金	ごはん・ちんげんさいちゅうかあえ あげじゃがそばろに ぎゅうにゅう	合挽き肉・平天 牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖・でん粉 ごま油	にんじん・いんげん こんにゃく・チンゲン菜 もやし	クラッカー
12	月	さんしょくどん みそしる・りんご 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・わかめ 玉ねぎ・しめじ・りんご	ミニバウム クーヘン
13	火	ごはん・てつぶんぜりー ししゃものてんぷら・ちくぜんに ぎゅうにゅう	ししゃものてんぷら 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・油・さといも 砂糖・鉄分ゼリー	にんじん・こんにゃく ごぼう・しいたけ	さつまいもの 重ね煮
14	水	ろーるばん・おんやさいさらだ ベーコンくりーむばすた ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム・牛乳	ロールパン・スハゲティ フレンチドレッシング	ほうれん草・玉ねぎ しめじ・キャベツ・パイン缶 ブロッコリー	クラッカー
15	木	ごはんのつべいじる すきやきころつけ ぎゅうにゅう	すき焼きコロッケ 鶏肉・厚揚げ 牛乳	米・油・さといも 砂糖・でん粉	大根・にんじん・こんにゃく	キャロット 蒸しパン
16	金	おべんとうび				
19	月	ごはん・さげふらい・そえやさい たっぶりやさいのうましおすーぶ ぎゅうにゅう	鮭フライ・ベーコン 牛乳	米・油・マヨネーズ じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー・にんじん 玉ねぎ・パセリ キャベツ	りんごゼリー
20	火	ごはん・すきやきふう ぶろっこりーのおかかあえ ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 かつお節 牛乳	米・油・砂糖	玉ねぎ・白菜・こんにゃく ねぎ・ブロッコリー にんじん	チキンナゲット
21	水	こっぺばん・じゃむ・やさいすーぶ 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 ポーチッツ・牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも 鉄分ゼリー	玉ねぎ・トマト・にんじん グリーンピース・ほうれん草 コーン・かぼちゃ	クッキー
22	木	まーぼーどん・りんご ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌 かにかま・牛乳	米・油・砂糖 でん粉・ごま油	玉ねぎ・たけのこ・にら にんじん・しょうが・ねぎ コーン・ほうれん草・りんご	じゃこトースト
23	金	しーふーどかれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	シーフードミックス スキムミルク・ヨーグルト 牛乳	米・押し麦・ガールウ じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイン缶・バナ	あられ
26	月	さつまいもごはん びつにくだんご・ぼんちやにゅうめ おれんじ・ぎゅうにゅう	肉団子・油揚げ 牛乳	米・さつまいも ごま・番茶そうめん	白菜・にんじん ねぎ・オレンジ	クッキー
27	火	ごはん・わふうさらだ きゃべつとぶたにくのみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ かつお節 牛乳	米・油・砂糖 鉄分ゼリー・じゃが芋 和風ドレッシング	キャベツ・赤ピーマン・ねぎ しょうが・ひじき・ほうれん草	もちもちチーズ パン
28	水	りんごばん・わかめすーぶ ろーすとちきん・にんじんぐらっせ ばなな・ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 豆腐・牛乳	りんごパン・砂糖 バター	玉ねぎ・しょうが・にんじん わかめ・えのき バナ	クッキー
29	木	ごはん・とうふしゆーまい おでんふう ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 豆腐シューマイ 牛乳	米・砂糖	大根・こんにゃく・にんじん	大学いも
30	金	ちきんらいす・マカロニサラダ ばんぶきんすーぶ・りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 魚肉ソーセージ・牛乳	米・油・バター マヨドレ・マカロニ	玉ねぎ・にんじん・きゅうり コーン・グリーンピース かぼちゃ・りんご	お楽しみ おやつ

**どうして？ 子どもの好き嫌い**  
子どもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。苦味＝毒を含んでいる、酸味＝腐敗していると感じる本能があるためです。3歳ごろから、食欲や見た目など、個人の完成による好き嫌いが始まります。好き嫌いは無理になくす必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らしたほうがストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理法を提供し、子どもの食体験を豊かにしていきましょう。



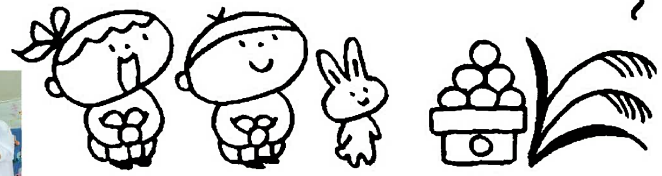
## クッキング 青組 ぶどうムース



ぶどうのジュースを使ってムースとゼリーを作り、カップに入れました。ムースとゼリーで二つの楽しみ方ができました。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やすずきを供えて、感謝と祈りをささげましょう。今年10月1日です。保育所でも各クラスでお団子を作ります。



## 桃組 ホットケーキ



ホットケーキの上に梨のコンポートと生クリームをトッピングしました。



## 黄組 梨パイ



梨狩りで取ってきた梨で作りました。パイ生地を包むのが、少し難しかったようですが、上手にできました。



9月のお楽しみおやつは、「梨のパフェ」でした。来月もお楽しみに！

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 6日(木) フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩
  - 8日(火) コッペパン・・・コッペパン・生クリーム・みかん缶・パイン缶
  - 13日(火) さつまいもの重ね煮・・・さつまいも・りんご・バター・砂糖
  - 15日(木) キャロット蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・にんじん・ベーキングパウダー
  - 20日(火) チキンナゲット・・・チキンナゲット・油
  - 22日(木) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
  - 27日(火) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
  - 29日(木) 大学いも・・・さつまいも・油・砂糖・みりん・しょうゆ・ごま
  - 30日(金) ハロウィンパウンドケーキ・・・バター・卵・かぼちゃ・小麦粉・ベーキングパウダー



# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

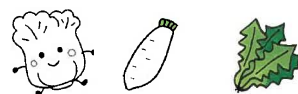


手作り  
おやつ

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
2	月	こまつなとじゃこのちゃーはん ぎょうざすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	じゃこ・ぎょうざ 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん・コーン チンゲン菜・もやし 玉ねぎ・バナナ	あられ
4	水	こっぺばん・まかろにぐらたん れたすとたまごのすーぶ・りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・チーズ・卵 かにかま・豆腐 牛乳	コッペパン・マカロニ 油・バター・パン粉	玉ねぎ・しめじ・にんじん ほうれん草・レタス りんご	せんべい
5	木	ごはん・ぶたにくのしょうがやき こまつなとはむのあえもの ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 牛乳	米・砂糖・油 ごま油	しょうが・キャベツ にんじん・小松菜 もやし	ミニアメリカン ドッグ
6	金	ごはん・みそしる さかなのやさいあんかけ ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・さつまいも	玉ねぎ・にんじん いんげん・わかめ えのき	クラッカー
9	月	えりんぎごはん いそべあげ・みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・竹輪 豆腐・みそ 牛乳	米・油	エリンギ・にんじん あおのり・わかめ・ねぎ キャベツ・えのき	柿ケーキ
10	火	ごはん・はるさめさらだ あつあげのそぼろあんかけ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽き肉 焼き豚・牛乳	米・砂糖・でん粉 春雨・ごま油	にんじん・玉ねぎ しいたけ・いんげん きゅうり	さつまいも スティック
11	水	こっぺばん・ごもくすーぶ えびのけちやぶがそーす そえやさい・おれんじ・ぎゅうにゅう	Eビフリッター・豆腐 牛乳	コッペパン・ごま油 マヨネーズ・でん粉	ブロッコリー・もやし 竹の子・にんじん・ねぎ しめじ・オレンジ	ビスケット
12	木	ごはん・さばのみぞれに きんぴらごぼう ぎゅうにゅう	さばみぞれ煮 豚肉・牛乳	米・ごま油・砂糖	ごぼう・こんにやく にんじん・竹の子	りんご 蒸しパン
13	金	ごはん・とりにくのれもんふうみ ぶろっこりーのおかかあえ かきたまじる・ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 卵・豆腐 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	ブロッコリー・えのき ほうれん草	せんべい
16	月	だいこんごはん・こーんしゅうまい とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	じゃこ・シューマイ 油揚げ・豆腐 豆乳・みそ・牛乳	米・さといも	大根・にんじん・しょうが 玉ねぎ・えのき	クラッカー
17	火	ごはん・とりにくとたまごのもの はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま	大根・しょうが・白菜 にんじん	もちもち きなこドーナツ
18	水	ろーるばん・かきさらだ かれーうどん ぎゅうにゅう	牛肉・牛乳	ロールパン・うどん 油・カレールウ マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ ねぎ・ブロッコリー・柿	ビスケット
19	木	ごはん・のっぺいじる さけのまよねーずやき てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鮭・鶏肉・厚揚げ 牛乳	米・マヨネーズ・砂糖 さといも・でん粉 鉄分セリー	玉ねぎ・パセリ・大根 にんじん・こんにやく	コーン パンケーキ
20	金	ごはん・にくどうふ みそしる・ばなな ぎゅうにゅう	焼き豆腐・油揚げ 豚ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖・麩	玉ねぎ・えのき・ねぎ しょうが・白菜・わかめ バナナ	クッキー
24	火	ちゅうかどん えびかつ・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉・うずら卵 えびかつ 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油	玉ねぎ・にんじん 竹の子・白菜・ねぎ チンゲン菜・オレンジ	フライド ポテト
25	水	こっぺばん・じゃむ・ほとふふう とりにくのまーまれーどやき そえやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉・ポークビッツ 牛乳	コッペパン・ジャム マーマレード・マヨネーズ	しょうが・にんじん きゅうり・かぶ・玉ねぎ キャベツ・コーン	クラッカー
26	木	ごはん・やさぎかな ぶたじる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さば・豚肉 みそ・牛乳	米・鉄分セリー	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ	柿
27	金	かれーらいす はくさいさらだ 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・油 じゃがいも・カレールウ フレンチドレッシング	玉ねぎ・にんじん グリッピース・白菜・コーン りんご	お楽しみ おやつ
30	月	わかめごはん・みそしる あげぎょうざ ぎゅうにゅう	じゃこ・油揚げ 豆腐・みそ・卵 ぎょうざ・牛乳	米・砂糖・油	わかめ・にんじん しいたけ・ほうれん草 大根・えのき	ビスケット

## 気温の変化に気をつけて

木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じる今日この頃。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて衣服をこまめに脱ぎ着してください。そして、規則正しい食と生活で冬に備えましょう。



冬野菜を植えました。



青組・・・白菜(苗)、ねぎ(種)、水菜(種) 黄組・・・大根(種)  
桃組・・・ブロッコリー(種)、かぶ(種) 赤・緑・・・人参(種)、ほうれん草(種)を植えました。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、かぜの予防の野菜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。立派に成長した冬野菜を使ってのクッキングが楽しみです。

## さつまいも掘りをしました。

10月20日

今年は、残念ながら不作でしたが、おいもが見えると「あった！あった！！」と大喜び。頑張って掘っていました。



さつまいもを使ってクッキングをします。

桃組・・・10月26日 ハリネズミのスイートポテト  
青組・・・10月28日 スイートポテト 楽しみです。



## クッキング

10月23日

緑組 牛乳もち



丸めながら、一口食べて大満足！

片栗粉と砂糖、牛乳を混ぜて作りました。おいしくいただきました。

## ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 5日(木) ミニアメリカンドッグ・・・ミニアメリカンドッグ・油
- 10日(火) さつまいもスティック・・・さつまいも・油・塩
- 12日(木) りんご蒸しパン・・・ホットケーキミックス・りんご・ベーキングパウダー・牛乳
- 17日(火) もちもちきなこドーナツ・・・ホットケーキミックス・白玉粉・牛乳・きな粉・砂糖
- 19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・油
- 24日(火) フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩
- 26日(木) 柿・・・柿
- 27日(金) ウインナーロール・・・ポークビッツ・強力粉・ドライイースト・バター・砂糖・スキムミルク・塩

# 12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	火	ごはん・すきやきふうに ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・ごま	玉ねぎ・白菜 ねぎ・ほうれん草・もやし 糸こんにゃく・のり	ツナマヨ 蒸しパン
2	水	はんぱーがー くらむちゃうだー・みかん ぎゅうにゅう	ハンバーグ・あさり ベーコン・牛乳	パンズ・じゃがいも クラムチャウダー	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・小松菜・みかん	あられ
3	木	ごはん・さんまごまあげ だいこんとさといものそぼろに りんご・ぎゅうにゅう	さんまごま揚げ 鶏ひき肉・牛乳	米・油・さといも 砂糖・でん粉	大根・にんじん・りんご グリーンピース	マカロニ きな粉
4	金	かるしうむごはん はくさいとぶたにくのとりみに きゃべつごまみそあえ・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつお節・豚肉 竹輪・みそ・牛乳	米・ごま・砂糖 でん粉	昆布・白菜・にんじん しょうが・ねぎ・キャベツ	クラッカー
7	月	おべんとうび				
8	火	ごはん だいこんのみそに・ごしきあえ ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・厚揚げ みそ・かつお節 牛乳	米・砂糖	大根・にんじん・もやし 小松菜・しめじ・コーン	チキン ナゲット
9	水	ろーるばん・あんかけうどん にんじんしりしり・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ シーチキン・牛乳	ロールパン・うどん でん粉・ごま油・ごま 砂糖・鉄分ゼリー	にんじん・白菜・しめじ ねぎ	せんべい
10	木	ごはん・さばのしょうがに ちゅうかふうあえもの みかん・ぎゅうにゅう	さば・焼き豚 牛乳	米・砂糖・ごま油 和風ドレッシング	しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草 みかん	茶がゆ
11	金	ごはん・だいこんさらだ こうやどうふのおらんだに ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖 ごま油	にんじん・玉ねぎ・ピーマン 大根・きゅうり・コーン	クッキー
14	月	ひじきごはん えいようすいとん・しゅーまい ぎゅうにゅう	竹輪・スキムミルク 鶏肉・油揚げ シューマイ・牛乳	米・砂糖・小麦粉 白玉粉	ひじき・にんじん・しいたけ ほうれん草・ねぎ	あられ
15	火	ごはん・にくじゃが はくさいのりあえ・みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 牛肉・牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油・ごま油	玉ねぎ・にんじん こんにゃく・白菜・のり いんげん・みかん	ハニー トースト
16	水	こっぺばん・ささみふらい・じゃむ そえやさい・みねすとろーね ぎゅうにゅう	ささみフライ ベーコン・牛乳	コッペパン・ジャム 油・マヨネーズ じゃがいも・マカロニ	ブロッコリー・玉ねぎ にんじん・トマト・コーン	クラッカー
17	木	ごはん・さんまのおかか せんざりだいこんのあすかに ぎゅうにゅう	さんまのおかか煮 油揚げ・牛乳	米・ごま油・砂糖 ごま	千切大根・ひじき にんじん	フランク フルト
18	金	まーぼーどん・ぼなな わんたんすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・ワンタン でん粉	玉ねぎ・竹の子・にら にんじん・しょうが・ねぎ チンゲン菜・もやし・バナナ	せんべい
21	月	ぎゅうにくごはん・けんちんじる かぼちゃのもの・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	牛肉・豆腐 油揚げ・牛乳	米・砂糖・さといも 鉄分ゼリー	にんじん・ねぎ・大根 かぼちゃ・ごぼう	クッキー
22	火	ばえりあ・からあげ・みかん とうふとほうれんそうのすーぶ そえやさい・ぎゅうにゅう	シーフードミックス バター・鶏肉 豆腐・牛乳	米・砂糖・油 マヨネーズ	玉ねぎ・赤ピーマン・みかん にんじん・ほうれん草 コーン・えのき・ブロッコリー	クリスマス クッキング
23	水	ろーるばん・こーるすろーさらだ みーとそーすばげていー ぎゅうにゅう	合挽き肉 ローズハム 牛乳	ロールパン・スパゲティ コールスロートレッシング 油	にんじん・玉ねぎ グリーンピース・キャベツ きゅうり・トマト缶	せんべい
24	木	ごはん・ぶたじる さけのれもんふうみ ぎゅうにゅう	鮭・豚肉・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	大根・にんじん・ごぼう こんにゃく・しめじ・ねぎ	お楽しみ おやつ
25	金	ちきんかれーらいす ふるーつみつくす ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも カレー	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・バナナ みかん缶・パン缶	ロールケキ
28	月	すたみならいす・みそじる そくせきづけ ぎゅうにゅう	合挽き肉・油揚げ 豆腐・みそ	米・砂糖・油 じゃがいも	ごぼう・にんじん・白菜 しいたけ・グリーンピース・昆布 わかめ・えのき・きゅうり	クッキー

楽しい行事を元気な体で！

今年も残すところ、あと1ヶ月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子ども達にとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。

## ♡ ハロウィン給食 ♡

桃・黄・青組は、チキンライスでかぼちゃやおばけなどそれぞれ好きな形を考えて自分で作りました。  
(事前に、粘土遊びで練習をしていましたよ。)  
この日は、仮装用のかぶりものをつけてハロウィン気分楽しく給食をいただきました。



もも



あか



き



あお

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

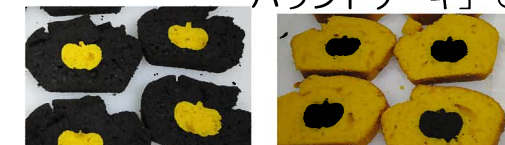
- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・シヨウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



ひよこ

みどり

10月のおたのしみおやつは、「かぼちゃとココアのハロウィンパウンドケーキ」でした。



12月22日(火)は、各クラスでクリスマスクッキングをします。楽しみですね。

## ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(火) ツナマヨ蒸しパン…ホットケーキミックス・玉ねぎ・シーチキン・マヨネーズ・牛乳・パセリ
- 3日(木) マカロニきな粉…マカロニ・きな粉・砂糖
- 8日(火) チキンナゲット…チキンナゲット・油
- 10日(木) 茶がゆ…米・番茶・塩
- 15日(火) ハニートースト…食パン・マーガリン・はちみつ
- 17日(木) フランクフルト…フランクフルト
- 24日(木) ワッフル…小麦粉・ベーキングパウダー・バター・卵・砂糖・牛乳・生クリーム・いちご



# 1月 きゅうしょくこんだてひょう



手作り  
おやつ



クリスマス  
クッキング

12月22日（火）各クラス工夫を凝らしてクリスマスデザートを作りました。



桃組



クリスマスケーキ



黄組



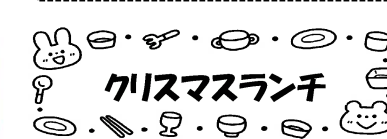
さつまいもチーズケーキ & いちごサンタ



青組



いちごサンタのカップケーキ



クリスマスランチ

プレートにパエリア・鶏肉から揚げ・添え野菜・みかんを盛り付けておいしくいただきました。



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
4	月	おべんとうび				
5	火	かれーrais ふる一つみくす ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク 牛乳	米・押し麦・カレール じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パン缶・バナナ	マカロニきな 粉
6	水	ろーるばん・たこぼーる きざみうどん・みかん ぎゅうにゅう	油揚げ・かまぼこ たこボール 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・油	わかめ・ねぎ・みかん	クッキー
7	木	ごはん おでんふうに・みかん ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 ウイナー・厚揚げ 牛乳	米・砂糖	だいこん・こんにやく にんじん・みかん	ヨーグルトバ ナナケーキ
8	金	ごはん・あじふらい ほうれんそうのごまあえ みそしる・ぎゅうにゅう	アジフライ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖・ごま	ほうれん草・にんじん わかめ・しめじ・大根	あられ
12	火	ごはん・わふうざらだ きゃべつとぶたにくのみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ かつお節 牛乳	米・油・砂糖 じゃがいも・鉄分ゼリー 和風ドレッシング	キャベツ・赤ピーマン・ねぎ しょうが・ひじき・ほうれん草	パン蒸しパ ン
13	水	こっぺぼん・じゃむ まめのみーとぐらたん・りんご さつまいもしちゅー・ぎゅうにゅう	豚ひき肉・茹で大豆 ミックスチーズ 牛乳	コッペパン・ジャム 砂糖・パン粉 さつまいも・シチュールウ	玉ねぎ・トマト缶・にんじん ブロッコリー・しめじ・りんご	クラッカー
14	木	しーちぎんごはん・こうはくなます みそしる・みかん ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ 豆腐・みそ・竹輪 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・しいたけ だいこん・わかめ・はくさい しめじ・みかん	フライドポテ ト
15	金	ごはん・ぶたじる さけのまよねーずやき ぎゅうにゅう	さけ・豚肉・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	玉ねぎ・大根・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ パセリ・にんじん	りんごゼリー
18	月	ごはん・こまつなじゃこあえ とりにくのごまだれかけ かきたまじる・ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米・でん粉・油・ごま 砂糖	小松菜・もみのり・えのき ほうれん草	あられ
19	火	ごはん・おやこに れんこんさだ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・牛乳	米・砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・きゅうり・コーン	ちぢみ
20	水	こっぺぼん・にこみはんぱーぐ ぼとふ・りんご ぎゅうにゅう	ハンバーグ ポーツビッツ 牛乳	コッペパン	にんじん・玉ねぎ・しめじ かぶ・キャベツ・コーン りんご	クラッカー
21	木	ごはん・すきやきふうに ぶろっこーりーおかかあえ みかん・ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 かつお節 牛乳	米・油・砂糖・麩	玉ねぎ・白菜・こんにやく ねぎ・ブロッコリー・にんじん みかん・水菜	ジャムサンド
22	金	ごはん・ひじきのにもの ししゃもてんぷら・ばなな ぎゅうにゅう	ししゃもの天ぷら 油揚げ・茹で大豆 牛乳	米・油・砂糖	ひじき・にんじん・いんげん こんにやく・バナナ	お楽しみお やつ
25	月	ごはん・はるさめざらだ あつあげのそぼろあんかけ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽き肉 焼き豚・牛乳	米・砂糖・でん粉 春雨・ごま油	にんじん・玉ねぎ・いんげん しいたけ・きゅうり	クッキー
26	火	ごはん・さばのみそに せんぎりうまに・みかん ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 平天・油揚げ 牛乳	米・油・砂糖	切干大根・こんにやく にんじん・みかん	チキンナゲッ ト
27	水	ろーるばん・ころころさだ いたりあんすばげてい・ばなな ぎゅうにゅう	ベーコン・茹で大豆 ロースハム・牛乳	ロールパン・スナゲティ マヨネーズ・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゅうり・バナナ	せんべい
28	木	ごはん・めんちかつ のっぺいじる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	みんちかつ・鶏肉 厚揚げ・牛乳	米・でん粉・油 さといも・砂糖 鉄分ゼリー	大根・にんじん・こんにやく	大学かぼ ちゃ
29	金	きのこそーすがけらいす はくさいざらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・ロースハム 牛乳	米・ハヤシルウ フレンチドレッシング	玉ねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー・白菜 コーン・りんご	あんぱん

21日（木）桃・黄・青組の献立は、ご飯・すき焼き・みかん・牛乳です。各部屋ですき焼きをします。

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった青腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

### 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

### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

5日（火）マカロニきな粉・・・マカロニ・きな粉・砂糖  
7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  
12日（火）パン蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・パン缶・ベーキングパウダー  
14日（木）フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩  
19日（火）ちぢみ・・・小麦粉・にら・にんじん・油・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油  
21日（木）ジャムサンド・・・食パン・イチゴジャム  
22日（金）肉まん・・・豚ひき肉・玉ねぎ・強力粉・薄力粉・ドライイースト・ベーキングパウダー・砂糖・油・塩・こしょう・ごま油・片栗粉・オイスターソース・しょうゆ  
26日（火）チキンナゲット・・・チキンナゲット・油  
28日（木）大学かぼちゃ・・・かぼちゃ・油・砂糖・しょうゆ

# 2月 きゅうしょくこんだてひょう



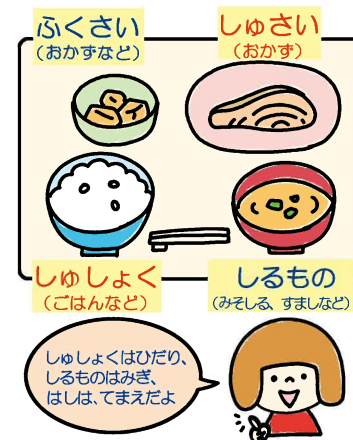
手作り  
おやつ

## 寒さに負けない体をつくろう

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年でいちばん寒いのがこの2月。風邪などひかないように、温かい具だくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。

### 正しい配膳の位置を 覚えよう

食事のマナーにもつながる食器の並べ方。手前の左がご飯、右が汁物。おかずは奥に置きますが、左から順に副菜・副々・主菜となります。給食では、献立ボードを見て確認しながら並べています。お家でも一緒に確認してみてください。  
(左利きの方は、原則は図の置き方ですが、手が交差して汁物などがこぼしやすいときは逆に置いてかまいません。)



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	月	かみかみらいす ちんげんさつとに・みそしる ぎゅうにゅう	茹で大豆・焼き豚 平天・豆腐・みそ 牛乳	米・もち米・砂糖	たけのこ・しいたけ・えのき にんじん・チンゲン菜・玉ねぎ しめじ・わかめ・白菜	クッキー	
2	火	ごはん・さんまのかばやき だいこんとさといものそぼろに ぎゅうにゅう	さんま・鶏ひき肉 牛乳	米・でん粉・油・砂糖 さといも	大根・にんじん グリーンピース	ミニアメリカ ドッグ	
3	水	こっぺばん・じゃむ こーんふらい・そえやさい ばんぶきんすーぶ・ぎゅうにゅう	ささみフライ ベーコン・牛乳	コッペパン・ジャム 油・マヨネーズ	ブロッコリー・かぼちゃ 玉ねぎ・にんじん	あられ	
4	木	ごはん・にくどうふ みそしる・ばなな ぎゅうにゅう	焼き豆腐・豚ひき肉 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖	玉ねぎ・えのき・ねぎ しょうが・大根・しめじ わかめ・みかん	カルピス蒸し パン	
5	金	ごはん・にくじゃが ちんげんさいちゅうかあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	牛肉・牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま油 鉄分ゼリー	玉ねぎ・にんじん・もやし こんにやく・いんげん チンゲン菜	せんべい	
8	月	やきにくどん わかめすーぶ・みかん ぎゅうにゅう	牛肉・豆腐・ベーコン 牛乳	米・油・焼肉のタレ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん ピーマン・わかめ・えのき みかん	スティックパ ン	
9	火	ごはん・あじのこうみあげ ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	あじ・さきいか 焼き豚・牛乳	米・でん粉・油・砂糖 ごま 和風ドレッシング	ねぎ・しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草	ハートのコロッ ケ	
10	水	ばいんぱん・くりーむに とりにくのまーまれーどやき りんご・ぎゅうにゅう	鶏肉・ホーケイツ 牛乳	パン・マーメイド シチュールウ	しょうが・チンゲン菜・りんご 白菜・にんじん・玉ねぎ ブロッコリー・しめじ・コーン	せんべい	
12	金	ごはん・あげじゃがそぼろに こまつなとはむのあえもの ぎゅうにゅう	合いびき肉・平天 ロースハム・牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・でん粉 ごま油	にんじん・いんげん こんにやく・小松菜・もやし	クッキー	
15	月	ごはん・ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーごまねーず てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 牛乳	米・砂糖・油・ごま マヨネーズ 鉄分ゼリー	しょうが・キャベツ ブロッコリー・にんじん	お楽しみ おやつ	
16	火	<b>おべんとうび</b>					クレープ
17	水	ろーるばん・やきそば あげぎょうざ・ばなな ぎゅうにゅう	豚肉・ぎょうざ 牛乳	ロールパン・油 焼きそばめん	キャベツ・玉ねぎ・にんじん もやし・ピーマン・バナナ	あられ	
18	木	ならちやめし ちくぜんに・にゅうめん ぎゅうにゅう	大豆・鶏肉・油揚げ 高野豆腐・牛乳	米・さといも・砂糖 そうめん	にんじん・こんにやく・ごぼう しいたけ・玉ねぎ・ねぎ	コーンパン ケーキ	
19	金	ごはん・みそしる すきやきころっけ・そえやさい ぎゅうにゅう	すき焼きコロッケ 豆腐・みそ・牛乳 油揚げ	米・油・マヨネーズ	ブロッコリー・大根・わかめ ごぼう・しめじ	クラッカー	
22	月	こまつなとじゃこのちゃーはん はくさいとにくだんごのすーぶ ばなな・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 肉団子・牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん・コーン 白菜・ねぎ・えのき・バナナ	baumクー ヘン	
24	水	こっぺばん・さかなけちやつぶあん こまつなさらだ・みかん ぎゅうにゅう	たら・ロースハム 牛乳	コッペパン・でん粉 油・砂糖・ごま マヨネーズ	しょうが・小松菜・もやし にんじん・みかん	クラッカー	
25	木	ごはん・だいこんのみそに はくさいのりあえ ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ・牛乳	米・砂糖・ごま油	大根・にんじん・白菜 もみのり	きな粉揚げパ ン	
26	金	かれーらいす こーるすろーさらだ 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・油 じゃがいも・カレーウ コールスロートレッシング	玉ねぎ・にんじん・きゅうり グリーンピース・キャベツ	せんべい	

### 1月7日 おでんパーティー

大鍋でおでんを炊きました。保育所の畑で緑・赤組が作ってくれた人参とこんにやく・平てん・厚揚げ・うずら卵・ウインナー・牛すじ肉を入れて煮込みました。たくさんの具が入って、とっても美味しいおでんが出来上がりました。いただいたおもちも焼いて一緒にいただきました。



### 1月21日 すき焼きパーティー

青・黄・桃組

青組が育てた白菜・水菜を使って、各クラスに分かれてすき焼きパーティーをしました。野菜を切って、すき焼き鍋で炊いて、「いいにおい、おいしいなあ」とニコニコ笑顔で、お腹いっぱい食べました。



1月のお楽しみおやつは、手づくりの「豚まん」でした。ふわふわジューシーでおいしかったです。2月も楽しみですね。

### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(火) ミニアメリカドッグ・・・ミニアメリカドッグ・油
- 4日(木) カルピス蒸しパン・・・ホットケーキミックス・カルピスウォーター・黄桃缶
- 9日(火) ハートのコロッケ・・・ハートコロッケ・油
- 15日(月) ハレンタインバウンドケーキ・・・小麦粉・バター・砂糖・ベーキングパウダー・卵  
ココアパウダー・ストロベリーパウダー
- 18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・油
- 25日(木) きな粉揚げパン・・・ロールパン・油・きなこ・砂糖

# 3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	月	ごはん・はるさめすーぶ☆ にくだんごのあまずあん そえやさい・ぎゅうにゅう	肉団子・豚肉 牛乳	米・油・砂糖・ごま油 でん粉・マヨネーズ 春雨	しょうが・ブロッコリー にんじん・しいたけ ほうれん草	クラッカー
2	火	ごはん・わかめすーぶ さけのちゃんちゃんやき ぎゅうにゅう	鮭・バター・みそ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	玉ねぎ・にんじん・もやし キャベツ・わかめ・えのき	フルーツポン チ☆
3	水	ちらしずし・ぶろっこりーごまねーず かきたまじる・いちご・ばなな ぎゅうにゅう	高野豆腐・卵・豆腐 ちりめんじゃこ 魚肉ソーセージ・牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま・マヨネーズ	にんじん・ブロッコリー グリーンピース・えのき・しいたけ ほうれん草・バナナ・いちご	ひなあられ
4	木	おべんとうび				
5	金	ごはん・おやこに はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま	玉ねぎ・にんじん・ねぎ 白菜	クッキー
8	月	ちゅうかふうまぜごはん れたすとたまごのすーぶ むししゅーまい・ぎゅうにゅう	やきぶた・豆腐 かにかま・卵 シューマイ・牛乳	米・ごま油・でん粉	しいたけ・たけのこ にんじん・レタス	バナナケ キ
9	火	ごはん・はるさめさらだ すきやきふうに ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 やきぶた・牛乳	米・油・砂糖 春雨・ごま油	玉ねぎ・白菜・こんにやく ねぎ・きゅうり	チキンナゲ ット
10	水	こっぺばん・じゃむ えびのけちやっがあん・そえやさい こーんくりーむしちゅーぎゅうにゅう	えびフリッター ポークビッツ 牛乳	コッペパン・ジャム 油・ごま油・じゃがいも シチュールウ・マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ・しめじ コーン・ブロッコリー	あられ
11	木	ごはん・さんまのおかか せんぎりだいこんうまに ぎゅうにゅう	油揚げ・平天 さんまおかかに 牛乳	米・油・砂糖	千切大根・にんじん こんにやく	フルーツサン ド☆
12	金	かれーらいす☆ はくさいさらだ 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・油 じゃがいも・カレールウ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜・コーン りんご	クラッカー
15	月	ごはん・とりにくれもんふうみ ぼとふふう・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鶏肉 ポークビッツ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・鉄分ゼリー	キャベツ・かぶ 玉ねぎ・にんじん・コーン	クッキー
16	火	ちきんらいす・ばなな とうふとほうれんそうのすーぶ はんぱーぐ・ぎゅうにゅう	バター・鶏肉 豆腐・ハンバーグ 牛乳	米・油	玉ねぎ・にんじん・バナナ コーン・グリーンピース ほうれん草・えのき	青組お楽し みおやつ
17	水	こっぺばん・ぼーくびーんず とりにくこんふれーくやき☆ おれんじ・ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 豚肉・茹で大豆 牛乳	コッペパン・マヨネーズ コーンフレーク・砂糖	しょうが・玉ねぎ・にんじん トマト・オレンジ	せんべい
18	木	ごはん・ごしきあえ あつあげのそぼろあんかけ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽き肉 かつお節・牛乳	米・砂糖・でん粉	にんじん・玉ねぎ・小松菜 しいたけ・いんげん もやし・しめじ・コーン	ヨーグルト和 え☆
19	金	ごはん・さけふらい すていっくやさい・のっぺいじる ぎゅうにゅう	鮭フライ・鶏肉 厚揚げ・牛乳	米・油・さいとも マヨネーズ・砂糖 でん粉	きゅうり・にんじん 大根・こんにやく	お楽しみ おやつ
22	月	ごはん・にくじゃが☆ さばのみぞれに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さばのみぞれ煮 牛肉・牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油 鉄分ゼリー	玉ねぎ・にんじん こんにやく・いんげん	ドーナツ
23	火	かるしうむごはん・ぎゅうにゅう はくさいとぶたにくとろみに おおよどばんちゃさらだ	ちりめんじゃこ かつお節・豚肉 ロースハム・牛乳	米・ごま・砂糖 番茶ドレッシング でん粉	塩昆布・白菜・にんじん しょうが・ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・ミニトマト	きな粉トース ト☆
24	水	ろーるばん・かれーうどん おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・ロースハム 牛乳	ロールパン・うどん 油・カレールウ フレンチドレッシング	にんじん・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・ブロッコリー パン缶	コーンフレ ーク
25	木	はやしらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・シーチキン 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも・ハヤシルウ マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん いんげん・しめじ・コーン キャベツ・きゅうり	ミニアメリカ ンドッグ

## 春が待ち遠しいですね

桜のつぼみもほころび始め、少しずつの春の訪れを感じるようになりました。  
今年度も残りわずかですが、楽しい思い出をたくさんつくりたいですね。  
たくさん食べてよく寝て、元気に過ごしましょう。



## クレープやさん



イチゴクレープ  
にチョコいれて  
ください！

おいしいね



2月16日  
クレープを作っておやつ  
にいただきました。  
「イチゴとホイップク  
リーム」「バナナとホ  
イップクリーム」「ホ  
イップクリーム」の中か  
ら好きなものを選びまし  
た。  
前日にチケットをもらっ  
て楽しみにしてくれてい  
ました。

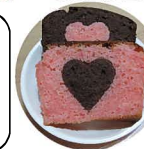
## 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、  
収穫したものを使って料理をして、みんなで  
食べたりしてきました。興味津々だった子ども  
たちも後半には自信をつけ、いろいろなと  
ってきたことを自慢顔で報告してくれるようにな  
りました。小さいクラスのお友達も毎日調理  
室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿  
から、今では少し大きくなって手を振ってお  
話してくれるようになりました。一年経ち、  
子どもの成長に驚かされる3月です。

好きなところに座って、お友達と一緒  
にお話をしながら美味しくいただきました。



赤組（にんじん）・桃組（ブロッコリー）  
が種をまいて育てました。給食に入れても  
らってみんなでいただきました。



2月のお楽しみおやつは、  
バレンタインパウンドケ  
ーキでした♡

## ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(火) フルーツポンチ・・・みかん缶・パン缶・バナナ・ミックスゼリー・サイダー
- 9日(火) チキンナゲット・・・チキンナゲット・油
- 11日(木) フルーツサンド・・・コッペパン・みかん缶・パン缶・生クリーム
- 18日(木) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パン缶・バナナ
- 19日(金) カップシフォン・・・小麦粉・卵・砂糖・いちご・ココア・生クリーム・シュガー・スプレー
- 23日(火) きな粉トースト・・・食パン・きな粉・砂糖・マーガリン
- 25日(木) ミニアメリカンドッグ・・・ミニアメリカンドッグ