

# 4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	月	しーちきんごはん ちんげんさいのちゅうかあえ みそしる・ぎゅうにゅう	しーちきん・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま油	にんじん・ごぼう・わかめ しいたけ・えのき チンゲン菜・もやし	あられ
6	火	かれーらいす ふる一つみっくす ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク 牛乳	米・じゃがいも 油・カレールー	グリーンピース・バナ 玉ねぎ・にんじん みかん缶・パン缶	チキンナゲッ ト
7	水	ろーるばん・たこぼーる きざみうどん・ばなな 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・バナ にんじん	クッキー
8	木	ごはん・わふうさらだ きゃべつとぶたにくのみそいため 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 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	マカロニきな 粉
9	金	ごはん・かぼちゃそぼろに ほうれんそうなむる てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	合挽き肉 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま・鉄分ゼリー	かぼちゃ・にんじん こんにやく・ほうれん草 もやし・のり	スティックパン
12	月	わかめごはん・みそしる とうふしゅーまい ぎゅうにゅう	じゃこ・豆腐シューマイ 油揚げ・卵・竹輪 豆腐・みそ・牛乳	米・油・砂糖	わかめ・にんじん しいたけ・こんにやく 玉ねぎ・しめじ	クラッカー
13	火	ごはん・さかなのやさいあんかけ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さけ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・鉄分ゼリー	玉ねぎ・にんじん・わかめ いんげん・キャベツ しめじ	パインチーズ クラッカー
14	水	こっぺばん・ほてとさらだ にくのみはんばーぐ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム・牛乳	コッペパン・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ・しめじ きゅうり	あられ
15	木	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・わかめ しめじ・オレンジ・白菜	ツナマヨ 蒸しパン
16	金	ごはん・ぶろっこりーおかかあえ こうやどふのおらんだに ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 かつお節 牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖	にんじん・玉ねぎ ピーマン・ブロッコリー	クッキー
19	月	てりやきどん わかめすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐 ベーコン 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	キャベツ・にんじん わかめ・えのき・オレンジ	あられ
20	火	ごはん・ぶたじる さけのれもんふうみ ぎゅうにゅう	さけ・豚肉・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	だいこん・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ	マーマレード ケーキ
21	水	ろーるばん・ぶろっこりーさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン・ロースハム 牛乳	ロールパン・スハゲティ 油・フルクトレッシング	玉ねぎ・にんじん しめじ・ピーマン・ブロッコリー りんご	ヨーグルト
22	木	ごはん・すていっくやさい 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 牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖 マヨネーズ	きゅうり・にんじん えのき・ほうれん草	カルピスポン チ
23	金	ごはん・にくじゃが はるきゃべつのごまみそあえ ぎゅうにゅう	牛肉・竹輪 みそ・牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	玉ねぎ・にんじん こんにやく・いんげん キャベツ	ビスケット
26	月	のざわなちゃーはん にくだんごのすーぶ ばなな・ぎゅうにゅう	じゃこ・焼き豚 肉団子・牛乳	米・油	野菜漬け・玉ねぎ 白菜・にんじん・ねぎ えのき・バナ	クッキー
27	火	ごはん・ひじきのにもの さばのみそに ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 油揚げ・茹で大豆 牛乳	米・油・砂糖	ひじき・にんじん こんにやく・いんげん	ジャムサンド
28	水	こっぺばん・じゃむ こーんふらい・そえやさい みねすとろーね・ぎゅうにゅう	コーンフライ 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	お楽しみ おやつ
30	金	はやしらいす こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも・ハヤシル コールスロートレッシング	玉ねぎ・にんじん いんげん・しめじ・キャベツ きゅうり	クラッカー

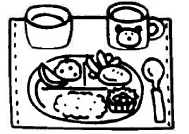


## 入園・進級おめでとうございます

新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、わくわくして  
いる子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくり  
を心がけてまいります。給食の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみな子  
どもになってほしいと思っています。本年度もよろしく申し上げます。  
栄養士・調理師より

## 保育所の給食

乳幼児期の年齢に応じた栄養摂取基準量の約半分を園の  
給食（昼食・おやつ）で提供します。  
食育計画にも配慮して季節感ある献立作りを行います。  
新年度は、子どもたちが給食室を身近な場所として感じられる  
ように見学してもらいます。



▷食事マナー  
あいさつや  
正しい姿勢  
お箸の使い方などを  
学びます。



## ▷菜園活動



保育所の  
「なかよしばたけ」で  
いろんな野菜を育て、  
収穫の喜びを  
体験します。

▷クッキング  
収穫した野菜などを  
利用して  
調理体験をします。



▷食育指導  
毎月1回、栄養士より  
食育指導を受けます（3～5歳児）  
食育に関するあらゆることを  
教えます。

▷そのほか  
当番活動による  
食事前の準備・片づけや清掃  
手洗い・消毒の励行など。



## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい  
時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい  
生活リズムを心がけましょう。

朝ごはんをきちんと食べましょう  
～なにがなんでも朝ごはん～  
朝食を食べることで、体が目覚め、  
その日の体のリズムが始まります。  
よくかんでしっかり食べましょう。

早寝早起きを心がけましょう  
夜は9時までには寝るようにし、朝は  
6時に起きるようにがんばりましょう。  
じゅうぶんな睡眠は「日中の疲れをとる」  
「体の成長を促す」「病気を治す力が  
増す」ことにつながります。

朝、家で排便をしてきましょう  
朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、  
便が出やすくなります。朝はどうしても  
あわただしくなりがちですが、じゅうぶんな  
トイレタイムをとれるよう、家族全員で  
朝の生活を見直しましょう。

日	曜日	手作りおやつの材料
6日	火	チキンナゲット・・・チキンナゲット・油
8日	木	マカロニきな粉・・・マカロニ・きな粉・砂糖
13日	火	パインチーズクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パン缶
15日	木	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
20日	火	マーマレードケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・マーマレード
22日	木	カルピスポンチ・・・みかん缶・パン缶・バナナ・カルピスウォーター
27日	火	ジャムサンド・・・食パン・イチゴ・ジャム
28日	水	シフォンケーキ・・・強力粉・卵・砂糖・生クリーム



# 5月 きゅうしょくこんだてひょう



手作り  
おやつ

＝生活リズムを整えましょう＝  
入園・進級から1ヶ月がたちました。園生活にも慣れて楽しく過ごしてくれています。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日、元気に過ごせるように、しっかり体を休めましょう。

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
6	木	すたみならいす わんたんすーぷ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽き肉・油揚げ 牛乳	米・油・砂糖 ワンタン	ごぼう・にんじん・玉ねぎ しいたけ・グリーンピース チンゲン菜・もやし・バナナ	フルーツ ミックス
7	金	ごはん・さけのみそまよやき じゃがいものちゅうかいため みにとまと・ぎゅうにゅう	さけ・みそ 豚肉・牛乳	米・じゃがいも・油 マヨネーズ・砂糖 ごま・ごま油	にんじん・ピーマン ミニトマト	せんべい
10	月	ふれーくどん いそべあげ・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖・ごま 油・天ぷら粉	しょうが・あおのり わかめ・キャベツ・しめじ	あられ
11	火	ごはん・とりにくとたまごのにも ちんげんさいのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 牛乳	米・砂糖・ごま油	大根・しょうが チンゲン菜・にんじん・もやし	ミニアメリカン ドッグ
12	水	ろーるばん みーとそーすすばげてい おんやさいさらだ・ぎゅうにゅう	合挽き肉 ロースハム・牛乳	ロールパン・スパゲティ 油・フレンチドレッシング	にんじん・玉ねぎ グリーンピース・トマト缶 キャベツ・ブロッコリー・ハイン缶	ビスケット
13	木	ごはん・せんぎりうまに さばのしょうがに ぎゅうにゅう	さば・油揚げ 平天・牛乳	米・砂糖	しょうが・干切大根 こんにやく・にんじん	パン 蒸しパン
14	金	ごはん・とりにくれもんふうみ はるさめすーぷ・みにとまと ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・春雨	にんじん・しいたけ ほうれん草・ミニトマト	お楽しみ おやつ
17	月	ぎゅうにくごはん・みそしる すなつぷえんどうさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・竹輪 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・ねぎ・わかめ スナッフエンドウ しめじ	クリームパン
18	火	おべんとうび				
19	水	こっぺばん・れたすすーぷ すぺいんふうおむれつ おれんじ・ぎゅうにゅう	卵・ベーコン	コッペパン・じゃがいも	玉ねぎ・トマト・にんじん グリーンピース・コーン レタス・オレンジ	クッキー
20	木	ごはん・おやこに れんこんさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・牛乳	米・砂糖・鉄分セリ 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	うどん かりんとう
21	金	かれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ヨーグルト・牛乳	米・押し麦・カレーウ じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・バナナ みかん缶・ハイン缶	せんべい
24	月	えびひらふ・ばなな ほうれんそうとうふのすーぷ ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 豆腐・牛乳	米・バター	にんじん・玉ねぎ・バナナ コーン・グリーンピース ほうれん草・えのき	クッキー
25	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 ごま・砂糖・ごま油 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	新じゃが ポテト
26	水	こっぺばん・じゃむ ろーすとちきん・はるやさいすーぷ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・しょうが にんじん・アスパラガス きゅうり	せんべい
27	木	ごはん・ぶたにくしょうがやき こまつなとはむのあえもの 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 ごま油・鉄分セリ	しょうが・キャベツ にんじん・もやし・小松菜	チーズケーキ 風トースト
28	金	ごはん・めんちかつ そえやさい・みそしる ぎゅうにゅう	メンチカツ・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・油 マヨネーズ	ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ しめじ	あられ
31	月	えんどうまめごはん あつあげそぼろあんかけ ごしきあえ・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	えんどう豆・にんじん・コーン 玉ねぎ・しいたけ・しめじ 小松菜・もやし・いんげん	クラッカー



ソーシャルディスタンス  
を守りながら給食をいた  
だいています。



スプーンやフォークを  
使って、一人で食べ  
ています。



「モグモグモグ」  
外でおやつを  
食べています！



青組が事務所前のよもぎを摘んで「よもぎだんご」を作りました。  
摘み立てのよもぎの香りを楽しみながら作っていました。



クッキングを  
しました。



ゆがいたよもぎをすり鉢で、すり  
こ木棒を持ってぎゅっぎゅっと潰  
しました。

よもぎのにおいをかきながらたくさん摘みました。



よもぎと上新粉、白玉粉、水をまでて、くるくると  
まるめて湯でました。

「おいしい〜」と言って  
パクパク食べていました。

## ♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 6日(木) フルーツミックス・・・みかん缶・ハイン缶・バナナ
- 11日(火) ミニアメリカンドッグ・・・ミニアメリカンドッグ・油
- 13日(木) パイン蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・ハイン缶・ベーキングパウダー
- 14日(金) クリームチーズのアップケーキ・・・バター・クリームチーズ・レモン汁・砂糖・卵  
薄力粉・ベーキングパウダー
- 18日(火) 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・バナナ・砂糖・バター
- 21日(木) うどんかりんとう・・・ゆでうどん・きな粉・砂糖・ごま
- 25日(火) 新じゃがポテト・・・新じゃがいも・油・塩
- 27日(木) チーズケーキ風トースト・・・食パン・ヨーグルト・マヨネーズ・砂糖



# 6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・しんじやがいために さんまのごまあげ・すましじる ぎゅうにゅう	さんまのごま揚げ 豚肉・油揚げ・豆腐 牛乳	米・油・砂糖・でん粉 じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・枝豆 わかめ・えのき	ヨーグルト和 え	
2	水	ろーるばん・つなこーんさらだ ほうれんそうのくりーむばすた ばなな・ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 シーチキン・牛乳	ロールパン スパゲッティ マヨネーズ	ほうれん草・玉ねぎ しめじ・コーン・キャベツ きゅうり・バナナ	クラッカー	
3	木	ごはん・ころつけ みそしる・みにとまと ぎゅうにゅう	コロツケ・豆腐 みそ・牛乳	米・油・じゃがいも	ミニトマト・わかめ しめじ	きなこサンド	
4	金	ごはん・いんげんのごまあえ にくだんごのあまずあん ばんがきんすーぶ・ぎゅうにゅう	肉団子・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でん粉 ごま	しょうが・いんげん にんじん・玉ねぎ かぼちゃ	あられ	
7	月	まーぼーどん ベーコンすーぶ おれんじ・ぎゅうにゅう	みそ・ベーコン 豆腐・豚ひき肉 牛乳	米・砂糖 油・でん粉 ごま油	玉ねぎ・にんじん・にら たけのこ・しょうが・ねぎ キャベツ・えのき・オレンジ	クッキー	
8	火	ごはん・ばんちゃんにゅうめん さけのまよねーずやき ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 牛乳	米・マヨネーズ 番茶そうめん	玉ねぎ・パセリ・にんじん ねぎ	コーンパン ケーキ	
9	水	さつまいもばん・ごもくすーぶ えびのけちやっぶそーす おれんじ・ぎゅうにゅう	エビフリッター 豆腐・牛乳	さつまいもパン 油・ごま油・でん粉	もやし・たけのこ・しめじ にんじん・ねぎ・オレンジ	せんべい	
10	木	おべんとうび					
11	金	ごはん・しるみざかなふらい すていっくやさい・とうにゅうみそし ぎゅうにゅう	白身魚フライ・みそ 豆腐・豆乳 牛乳	米・マヨネーズ 油・さといも	にんじん・きゅうり・玉ねぎ しょうが・えのき	おたのしみ	
14	月	ちゅうかふうませごはん えびかつ・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	焼き豚・えびかつ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・ごま油・油	しいたけ・たけのこ にんじん・わかめ・えのき	あられ	
15	火	ごはん・きんぴらごぼう さばのみぞれに ぎゅうにゅう	さばのみぞれに 豚肉・牛乳	米・ごま油・砂糖	ごぼう・こんにやく にんじん・たけのこ	カルピス蒸し ぱん	
16	水	こっぺばん・ぼーくびーんず 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・ベーコン 豚肉・ゆで大豆 牛乳	コッペパン・砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん 玉ねぎ・トマト缶・しょうが	せんべい	
17	木	ごはん・もやしのすのもの あげじゃがそぼろに ぎゅうにゅう	合いびき肉・平天 ちくわ・牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖・でん粉 ごま	にんじん・いんげん こんにやく・もやし	フランクフル ト	
18	金	ごはん・ちくぜんに 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・さといも・砂糖 春雨	にんじん・こんにやく ごぼう・しいたけ・きゅうり	あんぱん	
21	月	ちぎんらいす ちゅうかふうこーんすーぶ ばなな・ぎゅうにゅう	鶏肉・かにかま 牛乳	米・バター・油 でん粉	玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・バナナ ほうれん草	クッキー	
22	火	ごはん・さんまのかばやき ぶたじる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さんまのかば焼き 豚肉・みそ・牛乳	米・でん粉・砂糖 鉄分ゼリー・油	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ	もちもちチー ズパン	
23	水	こっぺばん・じゃむ まかろにぐらたん ちんげんさいすーぶ・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・ジャム マカロニ・油・バター パン粉・小麦粉	玉ねぎ・しめじ・コーン ほうれん草・チンゲン菜	リンゴゼリー	
24	木	ごはん・すきやきふうに 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・こんにやく ねぎ・ブロッコリー にんじん	ミックス ジュース・あ られ	
25	金	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・ゆで大豆 ロースハム・牛乳	米・マヨネーズ ハヤシルウ	玉ねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・きゅうり ブロッコリー・にんじん	ビスケット	
28	月	つめちぎりごはん こんさいつくね・みそしる ぎゅうにゅう	根菜つくね・油揚げ ちりめんじゃこ みそ・豆腐・牛乳	米・ごま・じゃがいも	梅干し・しそ・わかめ しめじ	せんべい	
29	火	かれーらいす ふるーつみっくす ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも カレーウ	玉ねぎ・にんじん みかん缶・パイン缶 バナナ・グリーンピース	チキンナゲッ ト	
30	水	ろーるばん・みにとまと やきそば・あげぎょうざ ぎゅうにゅう	豚肉・ぎょうざ 牛乳	ロールパン・油 味付き焼きそばめん	ミニトマト・玉ねぎ キャベツ・にんじん・もやし ピーマン	あられ	

6月からは、気温・湿度が高くなり、体調を崩しやすくなります。また、食中毒が増える時期で、予防に大切なのは手洗いです。石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。保育所では、必ず給食・おやつの前に手をしっかりと洗っています。手を洗う習慣をつけましょ

## 菜園活動

夏野菜の苗を植えました。これから生長を楽しみに、水やりや草引きをしてお世話していただきたいと思います。収穫できた野菜は、感染症に十分気をつけ、みんなでクッキングしていただきます。おおきな〜れ！



青組 とうもろこし  
すいか

黄組 きゅうり・なすび・ネギ



桃組 ピーマン

赤組 トマト

じゃがいも・たまねぎも大きくなってきました。大なべでカレーを作っていただきます。

### 郷土食について

今年は「梅」をテーマにいろいろな活動を行います。6月のお弁当日には、青・黄組は、梅林へ行かせていただき、梅がなっている様子をみたり取ったりさせていただきます。

### しっかりかんで食べましょう

ひと口30回以上かんで食べましょうとよく言われます。よくかむと食べ物が飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っている時は、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を自然と飲み込めるようにしましょうね。



### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(火) ヨーグルト和え
- 3日(木) きなこサンド
- 8日(火) コーンパンケーキ
- 11日(金) トルネードポテト
- 15日(木) フランクフルト
- 17日(火) もちもちチーズパン
- 22日(火) キンナゲツ
- 24日(木) キンナゲツ
- 29日(火) キンナゲツ

スナップえんどうサラダの日に、青組がスナップえんどうのすじ取りをしてくれました。



# 7月 きゅうしょくこんだてひょう



手作り  
おやつ

暑さも本番です！

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて元気に夏を過ごしましょう。

各クラスで収穫した梅を洗って、ていねいにふいて、竹ぐしでへたを取りました。青組は、保存瓶に梅とはちみつを入れてはちみつづけ  
黄・桃・赤は、保存瓶に梅と氷さとうを交互に入れて梅シロップを作りました。できたら、梅ゼリーやジュースにさせていただきます。

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	ごはん・ちんじゃおろす はるさめすーぶ・えだまめ ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・春雨 でん粉	ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・にんじん・枝豆 しいたけ・ほうれん草	お楽しみ おやつ
2	金	おべんとうび（おにぎり） *おにぎりの中の具は、工夫してあげてください。				たこやき
5	月	ひじきごはん・みそしる きゅうりのすのもの ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 竹輪・油揚げ・みそ 豆腐・牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・わかめ しいたけ・きゅうり キャベツ・しめじ	ビスケット
6	火	ごはん・さばのみそに ごもくすーぶ・ほうれんそうごまあえ ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 豆腐・牛乳	米・でん粉・砂糖 ごま	もやし・たけのこ・しめじ にんじん・ねぎ ほうれん草	フルーツ ミックス
7	水	さらだずし・たなぼたじる ほしがたごろっけ ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ ちりめんじゃこ 星形コロッケ・牛乳	米・砂糖・ごま そうめん・油	きゅうり・にんじん しいたけ・オクラ	七夕ゼリー
8	木	ろーるばん・ひやしちゅうか はるまき・ばなな ぎゅうにゅう	ロールハン・春巻き 牛乳	ロールハン・中華めん 油・ごまだれ	きゅうり・わかめ にんじん・バナナ	ミニアメリカ ンドッグ
9	金	はやしらいす ふれんちさーだ ぎゅうにゅう	牛肉・牛乳	米・押し麦・ハヤシル じゃがいも・油 フレンチドレッシング	玉ねぎ・にんじん・きゅうり いんげん・しめじ・コーン りんご	せんべい
12	月	かみかみらいす・みそしる おくらおかかあえ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	茹で大豆・焼き豚 かつお節・豆腐 油揚げ・みそ・牛乳	米・もち米・砂糖 鉄分ゼリー	たけのこ・しいたけ にんじん・オクラ・わかめ なすび・えのき	クッキー
13	火	ごはん・ししゃものてんぶら けんちんじる・みにとまと ぎゅうにゅう	ししゃものてんぶら 油揚げ・豆腐 牛乳	米・油・さといも 砂糖	大根・にんじん・ごぼう ミニトマト	ハニートース ト
14	水	こっぺばん・たんどりーちきん すていっくやさい・とうがんすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト 肉団子 牛乳	コッペパン・マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ とうがん・にんじん チンゲン菜・えのき	あられ
15	木	ごはん・ちんげんさつとに ぶたにくのしょうがやき・ばなな ぎゅうにゅう	豚肉・平天 牛乳	米・砂糖・油	キャベツ・にんじん・しょうが チンゲン菜・しめじ バナナ	マーメイド ケーキ
16	金	ごはん・ごしきあえ こうやどうふのおらんだに ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 かつお節 牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖	にんじん・玉ねぎ ピーマン・小松菜・もやし しめじ・コーン	スティックパ ン
19	月	こまつなとじゃこのちゃーはん ぶたしゃぶさーだ・えだまめ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豚肉・牛乳	米・油・ごま ごまドレッシング	小松菜・にんじん コーン・ミニトマト・もやし きゅうり・枝豆	クラッカー
20	火	ごはん・あじなばんづけ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ・牛乳	米・でん粉・油 砂糖	浮く稀手 ピーマン・ごぼう・しめじ こんにやく・ねぎ	茹でとうもろ こし
21	水	ういんなーさんど・ばなな みねすとりーねすーぶ ぎゅうにゅう	ウイナー・ベーコン 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも・マカロ	キャベツ・玉ねぎ・トマト にんじん・コーン・バナナ	せんべい
26	月	やきにくどん わかめすーぶ・すいか 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・ピーマン にんじん・わかめ えのき・すいか	あられ
27	火	ごはん・さかなけちやつぶあん こまつなとはむのあえもの てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	たら・ロールハン 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・ごま・ごま油 鉄分ゼリー	しょうが・小松菜 もやし	フルーツ 杏仁
28	水	ろーるばん・ひやしそうめん たごぼーる・ほうれんそうのなむる ぎゅうにゅう	たご焼き・牛乳	ロールハン・そうめん 油・砂糖・ごま油 ごま	ほうれん草・もやし のり	コーンフレーク
29	木	ごはん・にくじゃが こまつなのじゃこあえ・おれんじ 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	玉ねぎ・にんじん・のり こんにやく・いんげん 小松菜・オレンジ	番茶 わらびもち
30	金	なつやさいかれー おんやさいさーだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロールハン・牛乳	米・押し麦・カレーウ フレンチドレッシング	かぼちゃ・玉ねぎ・なす トマト・ピーマン・キャベツ ブロッコリー・ハイン缶	クラッカー

赤組



黄・桃



青組



赤組がつけた梅シロップを見せてもらい喜んでいた緑組です！



たまねぎとじゃが芋を収穫しましたよ！  
6月29日のカレークッキングでいただきます。



桃組が梅ジャムを作りました。調理員さんが6月18日のおやつ「パウンドケーキ」に入れて焼いてくれました。

## 梅の効能

梅には、クエン酸が多く含まれ免疫力を高めます。疲労回復にも効くといわれていて、食中毒予防にも効果的です。また、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きもあります。そのため梅干しを使った料理は、夏バテなどで食欲が落ちてしまった時に特におすすめです。

## 手作りおやつの材料

- 1日(木) パフェ・・・わらびもち粉・白玉粉・豆腐・コーンフレーク・バニアイス・みかん缶・パイン缶
- 6日(火) フルーツミックス・・・みかん缶・ハイン缶・バナナ
- 8日(木) ミニアメリカンドッグ・・・ミニアメリカンドッグ・油
- 13日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 15日(木) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・マーメイドジャム
- 20日(火) 茹でとうもろこし・・・とうもろこし
- 27日(火) フルーツ杏仁・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳・粉かんでん
- 29日(木) 番茶わらびもち・・・番茶わらびもち・きな粉・砂糖



# 8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	かるしむごぼん・すていっくやさい いかりんぐ・ぶたじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつお節・イリング 豚肉・みそ・牛乳	米・ごま・砂糖 油・マヨネーズ	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ きゅうり	アイスクリー ム
3	火	ごぼん・さばのおやき せんぎりうまに・みそしる ぎゅうにゅう	さば・油揚げ 平天・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	千切大根・こんにやく にんじん・なすび・玉ねぎ しめじ・ねぎ	ヨーグルト 和え
4	水	ろーるぼん・こんさいつくね ひやしきつねうどん・ゆでぶろっこり ぎゅうにゅう	根菜つくね・油揚げ かにかま 牛乳	ロールパン・マヨネーズ うどん・砂糖	ブロッコリー・ほうれん草	りんごゼリー
5	木	ごぼん・かぼちゃそぼろに ちんげんさいのちゅうかあえ わかめすーぶ・ぎゅうにゅう	合挽き肉・豆腐 ベーコン・牛乳	米・砂糖・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース・わかめ にんじん・こんにやく チンゲン菜・もやし・えのき	パン 蒸しパン
6	金	てりやきどん・ちゅうかふうこーんす ・でらうえあ・ぎゅうにゅう	鶏肉・かにかま 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	キャベツ・にんじん・コーン 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	クッキー
10	火	ごぼん・とりにくとたまごのもの わふうさだ・おれんじ ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 かつお節 牛乳	米・砂糖・じゃがいも 和風ドレッシング	大根・しょうが・ひじき ほうれん草・オレンジ	じゃこトースト
11	水	ろーるぼん・ひやしそめん びーまんつなえ あげしゅーまい・ぎゅうにゅう	シーチキン シューマイ 牛乳	ロールパン・そうめん ごま・砂糖	ピーマン・にんじん	ビスケット
12	木	ごぼん・さばのかれーたつたあげ おくらのおかかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さばかー立田揚げ かつお節・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・じゃがいも 油	オクラ・にんじん・わかめ しめじ・ねぎ	アイスクリー ム
13	金	おべんとう				
16	月	のぎわなちゃーはん 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 やきぶた・肉団子 牛乳	米・ごま・油	野沢菜漬け・玉ねぎ 白菜・にんじん えのき・ねぎ・パナ	せんべい
17	火	ごぼん・あじふらい ほうれんそうなむる・みそしる ぎゅうにゅう	アジフライ・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・油・マヨネーズ ごま・砂糖・ごま油	ほうれん草・もやし・のり 玉ねぎ・しめじ・ねぎ	ヨーグルトパナ ケーキ
18	水	しょくぼん・じゃむ・みにとまと すぶた・わんたんすーぶ ぎゅうにゅう	豚肉・ワンタン	食パン・ジャム でん粉・油・砂糖	玉ねぎ・にんじん ピーマン・竹の子 チンゲン菜・もやし	あられ
19	木	ごぼん・にくだんご びーふんやさいそてー べーこんすーぶ・ぎゅうにゅう	ベーコン・肉団子 牛乳	米・ビーフン 油・ごま油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・キャベツ えのき	桃のスージ
20	金	ごぼん・とりにくのごまだれかけ ぶろっこりーおかかあえ・すましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 豆腐・牛乳	米・でん粉・ごま 砂糖	ブロッコリー・にんじん わかめ・えのき	クラッカー
23	月	どうもろこしごぼん・さきみふらい やさいすーぶ ぎゅうにゅう	さきみフライ ベーコン・牛乳	米・油・じゃがいも	コーン・玉ねぎ・にんじん ほうれん草	あられ
24	火	ごぼん・にんじんしりしり さけのねぎみそやき・けんちんじる ぎゅうにゅう	さけ・みそ・豆腐 シーチキン・油揚げ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま・さといも	ねぎ・にんじん・ごぼう 大根	チキンナゲッ ト
25	水	ろーるぼん・こーるすろーさだ なすいりみーとすばげてい ぎゅうにゅう	合挽き肉・ロースハム 牛乳	ロールパン・スガテ 油・コルスロードレッシング 鉄分ゼリー	なすび・にんじん・玉ねぎ グリーンピース・トマト缶 キャベツ・きゅうり	おたのしみ
26	木	ごぼん・とんかつ きゅうりとみかんのすのもの ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・豆腐 ちりめんじゃこ・卵 油揚げ・牛乳	米・油・砂糖 パン粉・じゃがいも	しめじ・ねぎ きゅうり・わかめ みかん缶	すいか
27	金	なつやさいかれーらいす つなこーんさだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク シーチキン 牛乳	米・押し麦 カレー粉・マヨネーズ	かぼちゃ・玉ねぎ・なすび トマト・ピーマン・コーン キャベツ・きゅうり	ビスケット
30	月	ちゅうかどん・れたすすーぶ やきぎょうざ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	むきえひ・豚肉 うずら卵・ぎょうざ 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油・鉄分ゼリー	玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜 たけのこ・キャベツ・ねぎ コーン・レタス	せんべい
31	火	ごぼん・さけのれもんふうみ はるさめすーぶ・みにとまと ぎゅうにゅう	さけ・豚肉 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・春雨	にんじん・しいたけ ほうれん草・ミトマ	きよほう

暑い夏を元気に過ごしましょう！  
暑い夏が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。  
食事をきちんととって、夏バテ予防を行いましょうね。また、熱中症にも気をつけなければならず、こまめな水分補給も大切です。保育所では、水分・塩分・糖分の補給にイオン飲料をコップに一杯分飲んでもらっています。

## クッキングをしましたよ！

6月29日収穫したじゃがいも・玉ねぎを使って「カレー」を作りました。赤・桃組は、玉ねぎの皮むきや野菜を洗い、黄・青組は野菜を切りました。みんなが切った野菜を大鍋へ・・・おいしく



たこ焼きを焼いたよ！

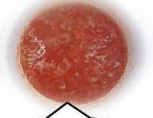
6月に、はちみつや氷ざとうでつけた梅を使って、梅ゼリーや梅ジュースを作りました。みんな喜んで食べていました。



黄組が作ったねぎを使って、たこやき屋さんごっこをしました！



トマトソースをつくったよ！



7月19日に各クラスで育てた野菜、玉ねぎ・なす・ピーマン・トマトを使って「夏野菜ピザ」を作りました。生地をこねたり、トマトソースも作りましたよ！



チーズをたくさんいれたよ～

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 3日(火) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パン缶・バナナ
  - 5日(木) パイン蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・パイン缶・ベーキングパウダー
  - 10日(火) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
  - 17日(火) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・ヨーグルト・砂糖・バナナ
  - 19日(木) 桃のスージー・・・黄桃缶・ヨーグルト・はちみつ・牛乳
  - 24日(火) チキンナゲット・・・チキンナゲット・油
  - 25日(水) サーターアンダギー・カルピス・・・ホットケーキミックス・薄力粉・卵・黒糖・牛乳  
カルピス・油
  - 26日(木) すいか・・・すいか
  - 31日(火) きよほう・・・きよほう



# 9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	水	ろーばん・ひやしちゅうか はるまき・みにとまと ぎゅうにゅう	ロースハム はるまき 牛乳	ロールパン 中華めん 油・ごまだれ	きゅうり・カットわかめ にんじん・ミニトマト	せんべい
2	木	わかめごはん・こーんしゅーまい みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・ちりめんじ しゅーまい・豆腐 みそ・牛乳	米・油・砂糖	生わかめ・にんじん しいたけ・こんにやく たまねぎ・ねぎ	豆乳 ドーナツ
3	金	ごぼん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・焼き豚 さきいか 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング	きゃべつ・赤ピーマン・ねぎ しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草	コーン フレーク
6	月	ふれーどん・いそべあげ みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま 天ぷら粉・油	しょうが・あおのり カットわかめ・きゃべつ しめじ	おたのしみ おやつ
7	火	ごぼん・さんまおかか ぶたじる・てつぶんゼリー ほうれんそうごまあえ・ぎゅうにゅう	さんまおかか煮 豚肉・みそ 牛乳	米・鉄分ゼリー ごま	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ ほうれんそう	ヨーグルト 和え
8	水	こっぺばん・ろーすとちきん ぼてとさだ・ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ロースハム 豆腐 牛乳	コッペパン・ごま じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・しょうが にんにく・きゅうり・にんじん チンゲン菜・カットわかめ	クッキー
9	木	ごぼん・めんちかつ・きよほう たっぷりうまじおすーぶ ぎゅうにゅう	メンチカツ ベーコン 牛乳	米・油・じゃがいも オリーブ油	きゃべつ・にんじん たまねぎ・パセリ 巨峰	ピザ トースト
10	金	ごぼん・あつあげそぼろあんかけ じゃこびーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合い挽き肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・でんぷん 油	にんじん・たまねぎ しいたけ・さやいんげん ピーマン	ビスケット
13	月	はっしゅどびーふ ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ブロッコリー マッシュルーム	せんべい
14	火	ごぼん・あじこうみあげ のっぺいしる 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	梨・あられ
15	水	こっぺばん・まめのぐらたん やさいすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	豚挽肉・茹大豆 ミックスチーズ ベーコン・牛乳	コッペパン・砂糖 パン粉・じゃがいも	たまねぎ・トマト缶 にんじん・ほうれん草 ホールコーン・バナナ	お月見 だんご
16	木	きのこごぼん・にくどうふ すましる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 豚挽肉・かまぼこ 牛乳	米・砂糖	にんじん・しめじ・しいたけ またけ・たまねぎ・えのき ねぎ・みつば・カットわかめ	かぼちゃ ケーキ
17	金	ごぼん・まーぼーなす・おれんじ ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	豚挽肉・八町味噌 かにかま 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でんぷん	なす・たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんじん・えのき・クリームコーン にら・ほうれん草・オレンジ	ヨーグルト
21	火	ごぼん・さかなやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ えのきたけ	パインチーズ クラッカー
22	水	こっぺばん・こーんふらい みねすどろーねすーぶ そえやさい・ぎゅうにゅう	コーンフライ ベーコン 牛乳	コッペパン・油 マヨネーズ・マカロニ じゃがいも	きゅうり・たまねぎ にんじん・トマト ホールコーン	クッキー
24	金	おべんとうび(自由弁当)				梨ケーキ
27	月	ぼーくかれーらしす おおよどばんちやさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゃべつ きゅうり・コーン・ミニトマト	せんべい
28	火	ごぼん・やきざかな もやしすのもの・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・竹輪・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖・ごま	もやし・にんじん カットわかめ・白菜 しめじ	ミックス ジュース
29	水	ろーばん・にこみうどん かきあげ ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも 天ぷら粉・油	にんじん・ほうれん草 たまねぎ	ビスケット
30	木	すたみならいす・ばなな とうふとほうれんそうすーぶ ぎゅうにゅう	合い挽き肉・油揚げ 豆腐 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん・コーン しいたけ・ほうれん草 グリーンピース・えのき・バナナ	コーンパン ケーキ

朝ごはんをしっかり食べましょう  
朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。9月は、運動量が増えるので、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

## みんなで夏野菜ピザを作りました

保育所の畑で収穫した「トマト」「ピーマン」「なすび」などを使ってピザを作りました。各クラスでピザ生地をこねてトッピングをしました。みんな「おいしい～」と言いがらいただきました。緑組・・生地をこねました。赤組・・トマトソースを作りました。桃組・・ピーマンを切りました。黄組・・なすびを切りました。青組・・玉ねぎとウインナーをきりました。



## 流しそうめんをしました

緑・赤組は、ゼリーを流してもらいましたよ。



先生と一緒に梅ジュースをカップに入れていきます。

赤組が梅ゼリーを作りました

緑組さん、梅ゼリーをいただき「おいしいー」の顔。



## ♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(木) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油
- 6日(月) おたのしみおやつ・・・白玉粉・砂糖・あんこ・マスカット
- 7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
- 9日(木) ピザトースト・・・食パン、ホールコーン、ウインナー、ミックスチーズ、ピアザソース
- 14日(火) 梨・・・梨
- 16日(木) かぼちゃケーキ・・・ホットケーキミックス、かぼちゃ、砂糖、生クリーム
- 21日(火) パインチーズクラッカー・・・クラッカー、クリームチーズ、パイン缶
- 28日(火) ミックスジュース・・・牛乳、みかん缶、パイン缶、バナナ
- 30日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス、ホールコーン、ロースハム、ミックスチーズ、



# 10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	金	ごはん・あげじゃがそぼろに きゃべつごまみそあえ ぎゅうにゅう	竹輪・みそ 牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖・でんぷん ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・きゃべつ	クッキー	
4	月	さんしょくどん・みそしる おれんじ ぎゅうにゅう	鶏挽肉・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	せんべい	
5	火	ごはん・さんまかばやき はくさいとろみに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	さんま・豚肉 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん てつぶんぜりー	白菜・にんじん しょうが・ねぎ	フルーツ ミックス	
6	水	こっぺぱん・とまとたまごすーぷ とりにくーんふれーくやき にんじんぐらっせ・ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 牛乳	コッペパン・砂糖 バター・マヨネーズ コーンフレーク	にんじん・トマト たまねぎ・パセリ	クラッカー	
7	木	しーちきんごはん かぼちゃにもの 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・砂糖	にんじん・ごぼう 干しいたけ・かぼちゃ	きなこパン	
8	金	ごはん・ぶたにくいためまりね ひじきにもの・すまししる ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ 豆腐 牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・ひじき・こんにやく カットわかめ・えのきたけ	ビスケット	
11	月	ちきんかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 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・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	あられ	
12	火	ごはん・しろみさかなふらい みにとまと・さつまいもしちゅー ぎゅうにゅう	白身魚フライ 牛乳	米・油 さつまいも	ミニトマト・にんじん たまねぎ・しめじ ブロッコリー	ツナマヨ 蒸しパン	
13	水	おべんとうび(おにぎり)					
14	木	まーぼーどん わかめすーぷ・りんご ぎゅうにゅう	豆腐・豚挽肉 八丁みそ・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でんぷん	たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・にら・しょうが カットわかめ・えのき・りんご	マーメイド ケーキ	
15	金	ごはん・かきたまごしる さけのちゃんちゃんやき てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鮭・みそ・卵 豆腐 牛乳	米・バター・みそ 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし えのきたけ・ほうれん草	クラッカー	
18	月	えりんぎごはん・みそしる さっぱりすのもの ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 竹輪・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油	エリンギ・にんじん・ねぎ 白菜・きゅうり・にんじん カットわかめ	クッキー	
19	火	ごはん・さけまよねーずやき えいようすいとん ぎゅうにゅう	鮭・スキムミルク 鶏肉・油揚げ 牛乳	米・マヨネーズ 小麦粉・白玉粉	たまねぎ・にんじん ほうれん草・ねぎ	さつまいも スティック	
20	水	こっぺぱん・にこみはんぱーぐ ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しめじ・ほうれん草 きゃべつ	せんべい	
21	木	くりごはん・おやこに おおよどばんちゃんにゅうめん ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・油揚げ 牛乳	米・粟・砂糖 番茶そうめん	たまねぎ・にんじん ねぎ・白菜・ねぎ	ジャムサン ド パン	
22	金	ごはん・あじふらい・そえやさい 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	きゃべつ・カットわかめ 大根・えのきたけ	りんご ゼリー	
25	月	ぎゅうにくごはん・みそしる いんげんごまあえ ばなな・ぎゅうにゅう	牛肉・竹輪 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・ごま・砂糖 じゃがいも	にんじん・さやいんげん ねぎ・カットわかめ えのきたけ・バナナ	あられ	
26	火	ごはん・さばのしょうがに ごもくすーぷ・れんこんきんぴら ぎゅうにゅう	さば・豆腐 牛乳	米・砂糖	しょうが・太もやし・ねぎ しめじ・れんこん にんじん	お好み焼き	
27	水	ろーるぱん・かれーうどん はくさいさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・ロースハム 牛乳	ロールパン・うどん フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ ねぎ・白菜・ホールコーン りんご	ビスケット	
28	木	えびびらふ・おれんじ ぱんぶきんすーぷ ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 ベーコン 牛乳	米・バター	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ホールコーン かぼちゃ・おれんじ	おたのしみ	
29	金	ごはん・おでんふうに こんさいつくね ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 根菜つくね 牛乳	米・砂糖	大根・こんにやく にんじん	スティック パン	

**食欲の秋**  
実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

ひよこ組  
離乳食をパクパク食べています。



みどり組さんもいただきました。



自分で目や耳をかきました。

白玉粉と豆腐をあわせると、とっても柔らかくなりま

### 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、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達も食べやすくなります。お月様の見える所にお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りをささげます。



くるくる上手に丸めて  
いました。

9月21日に各クラスで白玉粉と豆腐を混ぜて、おつきみだんごを作りました。

今月は、町統一献立メニュー（おいしい減塩メニュー）があります。  
6日トマトと卵のスープ・8日豚肉炒めマリネ・18日さっぱり酢の物です。

＝咀嚼の大切さ＝  
食事をする時に「かむ」事をどれだけ意識していますか？かむことは食べ物をかみくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。  
◎集中力・記憶力アップ  
◎虫歯予防  
◎肥満予防  
◎食べ物の消化・吸収アップ  
食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしてもかまずに飲みこんでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よくかんで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よくかむ習慣をつけましょう。

### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 5日(火) **フルーツミックス**・・・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 7日(木) **きなこぱん**・・・ロールパン・きなこ・砂糖・油
- 12日(火) **ツナマヨ蒸しパン**・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・牛乳・パセリ
- 14日(木) **マーメイドケーキ**・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・マーメイド
- 19日(火) **さつまいもスティック**・・・さつまいも・塩・油
- 21日(木) **ジャムサンドパン**・・・食パン・ジャム
- 26日(火) **お好み焼き**・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・桜エビ・卵・ソース・あおのり
- 28日(木) **おたのしみ**・・・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・かぼちゃ・砂糖・ブラックココア・バター



# 11月きゅうしょくこんだてひょう 手作りおやつ



体調管理をしっかりと  
秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりにつとめましょう。

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	月	やきにくどん・かき にらとたまごすーぶ ぎゅうにゅう	牛肉・卵 かにかま 牛乳	米・油・でんぷん	たまねぎ・きゃべつ にんじん・びーまん クリームコーン・にら・柿	クラッカー
2	火	ごはん・さかなけちやっぷあん こまつなさらだ・れたすすーぶ ぎゅうにゅう	たら・ロースハム ベーコン 牛乳	米・でんぷん・砂糖 ごま油・マヨネーズ 牛乳	しょうが・小松菜 もやし・にんじん・レタス ホールコーン	カルピス ボンチ
4	木	ばえりあ・えびかつ ぼとふ ぎゅうにゅう	シーフードミックス えびかつ・ウインナ 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・パプリカ・かぶ にんじん・きゃべつ ホールコーン	ヨーグルト バナナケーキ
5	金	おべんとうび(自由弁当)				バーム クーヘン
8	月	おにぎり・にくじゃが とうにゅうみそしる・りんご ぎゅうにゅう	牛肉・豆腐 豆乳・みそ 牛乳	米・砂糖・さといも じゃがいも	たまねぎ・にんじん・のり こんにやく・いんげん えのきだけ・りんご	クッキー
9	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ぶ ばなな・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ノンフライチキン 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん・白菜 ホールコーン・ねぎ・えのきたけ バナナ	きなこ トースト
10	水	ろーるばん・かきさらだ くりーむばすた ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 牛乳	ロールパン スパゲティ・ごま マヨネーズ	ほうれん草・たまねぎ しめじ・ブロッコリー 柿	せんべい
11	木	さつまいもごはん やきさかな・ぶたじる ぎゅうにゅう	鮭・豚肉・みそ 牛乳	米・さつまいも 黒ごま	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ ねぎ	コロッケ
12	金	かれーらいす ころころさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク 茹大豆・ロースハム 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・きゅうり	あられ
15	月	ごはん・ぶたにくしょうがやき はくさいとつなごまあえ おれんじ・ぎゅうにゅう	豚肉・シーチキン 牛乳	米・砂糖・油 ごま	しょうが・きゃべつ にんじん・白菜 オレンジ	ビスケット
16	火	ごはん・さばみそに うのはな・すまししる ぎゅうにゅう	さばみそ煮 おから・豆腐 牛乳	米・砂糖	にんじん・しいたけ・ねぎ カットわかめ・えのきたけ	大学芋
17	水	こっぺばん・じゃむ・ぎゅうにゅう すぺいんふうおむれつ・ばなな こーんくりむしちゅー	卵・ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・トマト グリーンピース・にんじん・しめじ クリームコーン・ブロッコリー・バナナ	ヨーグルト
18	木	ならちやめし・さんまごまあげ だいこんとさといもそぼろに ぎゅうにゅう	大豆・鶏挽肉 さんまごまあげ 牛乳	米・油・里芋 でんぷん	大根・にんじん グリーンピース	蒸しパン
19	金	ごはん・とりにくしょうがやき べーこんすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・油・マヨネーズ	にんじん・きゅうり きゃべつ・たまねぎ えのきたけ	柿ケーキ
22	月	ちゅうかふうませごはん わふうさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	焼き豚・かつお節 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油 じゃがいも 和風ドレッシング	しいたけ・たけのこ・ひじき にんじん・ほうれん草 カットわかめ・しめじ・白菜	クッキー
24	水	ろーるばん・あんかけうどん ぶろっこりーさらだ・てつぶんぜり ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ ロースハム 牛乳	ロールパン・うどん でんぷん・鉄分ゼリー フレンチドレッシング	にんじん・白菜・しめじ ねぎ・ブロッコリー りんご	クラッカー
25	木	だいこんごはん・ししゃもてんぷら そくせきづけ・みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・ししゃも 豆腐・牛乳	米・油	大根・大根葉・にんじん きゅうり・白菜・塩昆布 カットわかめ・えのきたけ	さつまいも 重ね煮
26	金	ごはん・だいちとにぼしあげ ちくぜんに ぎゅうにゅう	大豆・煮干し 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん さといも	にんじん・こんにやく ごぼう・しいたけ	あんぱん
29	月	ごはん・すきやきふうに はるさめさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 焼き豚 牛乳	米・砂糖・春雨 ごま油	たまねぎ・白菜・ねぎ 糸こんにやく・きゅうり	せんべい
30	火	ごはん・さけれもんふうみ のっぺいしる・おれんじ ぎゅうにゅう	鮭・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・さといも	大根・にんじん こんにやく・オレンジ	もちもち チーズパン

みんなでさつまいも掘りをしました。

サツマイモのクッキングを  
する予定です。  
青組 スイートポテト  
黄組 野菜チップス  
桃組 さつまいもマフィン



赤組  
収穫したさつまいもを生地に  
こねて、クッキーを作りました。  
できたクッキーをみて「わあ  
〜」と言いながら喜んで食べて  
いました。

冬野菜を植えました。



青組は白菜・みずな、黄組は大根、桃組人参、赤組はブロッコリーを植えました。  
立派に成長した冬野菜を使っのクッキングが楽しみです。

朝ごはんを食べましょう！  
朝は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態  
です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。  
朝食は大切な栄養源。友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

♪ 手作りおやつの材料 ♪  
2日(火) カルピスボンチ・・・みかん缶、パイン缶、バナナ、カルピスウォーター  
4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  
9日(火) きなこトースト・・・食パン、マーガリン、きなこ、砂糖  
11日(木) コロッケ・・・コロッケ、油  
16日(火) 大学芋・・・さつまいも、油、砂糖、黒ごま  
18日(木) 蒸しパン・・・蒸しパンミックス、砂糖、牛乳、りんご  
25日(木) さつまいも重ね煮・・・さつまいも、りんご、バター、砂糖  
30日(火) もちもちチーズパン・・・白玉粉、塩、粉チーズ、牛乳、油





# 12月 きゅうしょくこんだてひょう



手作り  
おやつ

楽しい季節を元気に過ごそう！  
日ごとに寒さが厳しくなってきました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をもって元気に過ごしましょう。

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	水	こっぺぼん・まかろにぐらたん ほうれんそうとうふのすーぶ みかん・ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐 牛乳	コッペパン・マカロニ・油 バター・ミックスチーズ パン粉	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 ブロッコリー・えのき・みかん	あられ	
2	木	ごはん・ぶろっこりーごまねーず 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 ロースハム・牛乳	米・油・砂糖 ごま・マヨネーズ 鉄分ゼリー	キャベツ・赤ピーマン・ねぎ しょうが・ブロッコリー	フライド ポテト	
3	金	<b>お弁当日(自由弁当)</b>					ドーナツ
6	月	ごはん・だいこんのみそに すましじる・はくさいののりあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・みそ ちりめんじゃこ・豆腐 厚揚げ・牛乳	米・砂糖・ごま油 鉄分ゼリー	大根・にんじん・のり はくさい・わかめ・えのき	ビスケット	
7	火	ごはん・さけふらい すていっくやさい・とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	鮭フライ・豆腐 豆乳・みそ 牛乳	米・マヨネーズ さといも	にんじん・きゅうり 玉ねぎ・えのき・しょうが	ヨーグルト 和え	
8	水	ろーるぼん・はくさいさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン・ロースハム 牛乳	ロールパン・スパゲティ 油・フレンチドレッシング	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・白菜・コーン りんご	クラッカー	
9	木	ごはん・とりにくのれもんふうみ かきたまじる・ぶろっこりーおかかあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・豆腐 かつお節 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	ほうれん草・えのき ブロッコリー・にんじん	ハニー トースト	
10	金	かるしむごはん・だしまきたまご はくさいとぶたにくのとろみに・みそし ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・豚肉・みそ だし巻卵・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 しめじ	せんべい	
13	月	ごはん・ごしきあえ とりにくとたまごのもの みそしる・ぎゅうにゅう	鶏肉・うすら卵 かつお節・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖 じゃがいも	大根・しょうが・小松菜 もやし・にんじん・しめじ コーン・えのき	クッキー	
14	火	のぎわなちゃーぼん はるさめすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・豚肉 牛乳	米・ごま・油・春雨 でん粉	野沢菜漬け・玉ねぎ にんじん・しいたけ ほうれん草・オレヅ	フランク フルト	
15	水	こっぺぼん・じゃむ・そえやさい ちゅうかふうこーんすーぶ えびけちやぶがそーす・ぎゅうにゅう	えびフリッター かにかま・牛乳	コッペパン・ジャム マヨネーズ・油・ごま油 でん粉	ブロッコリー・コーン・玉ねぎ ほうれん草	あられ	
16	木	ごはん・さばのみぞれに ちゅうかふうあえもの・みそしる ぎゅうにゅう	さばのみぞれ煮 さきいか・焼き豚 豆腐・みそ・牛乳	米・和風ドレッシング ごま油	切干大根・ほうれん草 にんじん・白菜・わかめ にんじん	カルピス 蒸しパン	
17	金	ごはん・こうやどうふおらんだに こまつなとはむのあえもの きゃべつすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 ロースハム・ベーコン 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 小松菜・もやし・キャベツ えのき	ビスケット	
20	月	ごはん・せんぎりだいこんあすかに さんまのおかかに・きのこじる ぎゅうにゅう	さんまのおかか煮 油揚げ・牛乳 豆腐・みそ	米・ごま油・砂糖 ごま	干切大根・ひじき にんじん・なめこ・しめじ えのき・ねぎ	あられ	
21	火	ちきんらいす・ほしがたぼんぼーぐ そえやさい・ペーコンすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ハンバーグ ベーコン・牛乳	米・バター・油 マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・えのき	クリスマス ケーキ	
22	水	ろーるぼん・てりやきちきん ぼとふ・みかん ぎゅうにゅう	照り焼きチキン ポークビッツ 牛乳	ロールパン	かぶ・玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン・みかん	ビスケット	
23	木	ごはん・さばのかれーたつたあげ ほうれんそうのなむる・みそしる ぎゅうにゅう	さばのかれー竜田揚げ 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・油・砂糖 ごま油・ごま	ほうれん草・もやし・のり わかめ・玉ねぎ・しめじ	パインチーズ クラッカー	
24	金	ごはん・すきやきころつけ のっぺいじる・すていっくやさい 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 マヨネーズ	大根・にんじん こんにやく・きゅうり	クッキー	
27	月	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・麩	玉ねぎ・えのき・ねぎ しょうが・大根・わかめ バナナ	せんべい	
28	火	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・ハヤシル じゃがいも・油 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	クッキー	

10月28日 ハロウィンの給食と  
おやつをいただきました。  
プレートのお皿をみて  
「わぁーおいしそう」と、  
楽しくいただきました。



11月18日 やきいもをしました。  
農業委員の上尾さんにもみがらをいただいて、保育所で収穫したさつまいもで焼き芋  
をしました。さつまいもを洗って、新聞紙とアルミホイルで包んで、もみがらの中に入れ  
ました。数時間後にできたホクホクの焼き芋に、みんな「おいしいな〜」と言いな  
がらいただきました。



**食事で免疫力・体力UP！**  
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で  
体温を上げましょう。  
免疫力アップにはビタミン・ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物  
体力をつけるには発酵野菜…納豆・味噌・ヨーグルト・など

- ♪ 手作りおやつ材料 ♪
- 2日(木) フライドポテト…フライドポテト・油
  - 7日(火) ヨーグルト和え…みかん缶・パン缶・バナナ・ヨーグルト
  - 9日(木) ハニートースト…食パン・マーガリン・はちみつ
  - 14日(火) フランクフルト…フランクフルト
  - 16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
  - 23日(木) パインチーズクラッカー…クラッカー・クリームチーズ・パン缶



# 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
4	火	おべんとうび				
5	水	かれーらいす 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・カレール じゃがいも フレンチドレッシング	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー グリーンピース・りんご	あられ
6	木	ろーるばん・にこみうどん かきあげ ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん 油・さつまいも	にんじん・ほうれん草 玉ねぎ	チキンナゲット
7	金	ごはん・さんまのかばやき けんちんじる・そくせきづけ ぎゅうにゅう	さんまの蒲焼・豆腐 油揚げ・牛乳	米・さといも・砂糖	だいこん・にんじん・きゅうり ささがきごぼう・白菜 昆布	せんべい
11	火	ごはん・ごしきあえ とりにくのごまだれかけ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油・ごま 砂糖	小松菜・もやし・にんじん しめじ・コーン・わかめ 玉ねぎ・えのき	フルーツミックス
12	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 焼きそば麺	キャベツ・玉ねぎ・もやし ピーマン・パナ・にんじん	クラッカー
13	木	ごはん・すきやき こうはくなます・みかん ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・油	だいこん・にんじん・白菜 玉ねぎ・こんにやく・ねぎ みかん	ミニアメリカンドッグ
14	金	ごはん・さけのみそまよやき ほうれんそうのなむる・すましじる ぎゅうにゅう	鮭・みそ・豆腐 牛乳	米・マヨネーズ 砂糖・ごま油 ごま	わかめ・えのき・ねぎ ほうれん草・もやし・のり	ビスケット
17	月	ごはん・ひじきのにも あじふらい・かきたまじる ぎゅうにゅう	あじフライ・卵 油揚げ・茹で大豆 豆腐・牛乳	米・油・砂糖 でん粉	ひじき・にんじん・こんにやく いんげん・えのき・ほうれん草	りんごゼリー
18	火	ごはん・にくだんごのあまずあん ごもくすーぶ・そえやさい ぎゅうにゅう	肉団子・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でん粉 マヨネーズ	しょうが・ブロッコリー・ねぎ 竹の子・もやし・しめじ	コーンパンケーキ
19	水	はんぱーがー ぼーくびーんず・みかん ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ベーコン 豚肉・茹で大豆 牛乳	パンズ・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・にんじん トマト缶・みかん	クッキー
20	木	ごはん・たにんに れんこんさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	牛肉・高野豆腐 卵・油揚げ・みそ 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 わかめ・白菜・しめじ	マカロニきな粉
21	金	まーぼーどん わんたんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・ワンタン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でん粉	玉ねぎ・竹の子・にんじん にら・しょうが・ねぎ チンゲン菜・もやし・パナ	せんべい
24	月	ごはん・さかなのやさいあんかけ だいこんさらだ・すましじる ぎゅうにゅう	さけ・豆腐・かまぼこ 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油	玉ねぎ・にんじん・いんげん だいこん・きゅうり・コーン わかめ	クッキー
25	火	ごはん・おでんふう たごぼーる・ばなな ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 たご焼き・牛乳	米・砂糖	だいこん・こんにやく にんじん・パナ	じゃこトースト
26	水	こっぺばん・くらむちやうだー とりにくのこうそうばんこやき・みかん ぎゅうにゅう	鶏肉・あさり ベーコン・牛乳	コッペパン・パン粉 じゃがいも グラムチャウダー ルー	パセリ・にんじん・玉ねぎ 小松菜・みかん	あられ
27	木	ごはん・きんぴらごぼう とうふしゅーまい・みそしる ぎゅうにゅう	豚肉・豆腐・油揚げ みそ・豆腐シューマイ 牛乳	米・ごま油・砂糖	ごぼう・こんにやく・にんじん 竹の子・ほうれん草・しめじ	ちぢみ
28	金	えびらふ・おむれつ きゃべつすーぶ・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 バター・ベーコン オムレツ・牛乳	米・鉄分ゼリー	にんじん・玉ねぎ・コーン グリーンピース・キャベツ・えのき	メロンクワッサン
31	月	ごはん・あつあげのそぼろあんかけ はくさいさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽き肉 ロースハム・油揚げ みそ・牛乳	米・砂糖・でん粉 フレンチドレッシング	にんじん・玉ねぎ・しいたけ いんげん・白菜・コーン りんご・かぶ・しめじ・わかめ	せんべい

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…おでん・なべ・うどん・雑炊・スープ・シチュー他  
・身体をあたためる食品…大根・人参・しょうが・ごぼう・たまねぎ・ネギ他

クリスマス会の日に、各クラスで  
クリスマスケーキを作りました。

クリスマスランチ

青組  
プレートに盛り付けておいしくいただきました。

桃組

黄組

赤組

ひよこ組・緑組

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つ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。  
子どもに与える時の注意点  
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食べている時に目を離さない。

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 6日(木) チキンナゲット…チキンナゲット・油
  - 11日(火) フルーツミックス…みかん缶・パン缶・パナ
  - 13日(木) ミニアメリカンドッグ…ミニアメリカンドッグ・油
  - 18日(火) 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
  - 20日(木) マカロニきな粉…マカロニ・きな粉・砂糖
  - 25日(火) じゃこトースト…食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
  - 27日(木) ちぢみ…小麦粉・片栗粉・にら・にんじん・油・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油



# 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  
 暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症など流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、冬をのり切りましょう。

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	火	ごはん・にくじゃが もやし・すのもの・ベーコン すーぶ ぎゅうにゅう	牛肉・ちくわ・ベーコン 牛乳	米・じゃがいも・ごま 砂糖	玉ねぎ・にんじん・いんげん こんにやく・もやし・えのき キャベツ	大学かぼ ちゃ
2	水	こっぺばん・じゃむ しろみざかなふらい・そえやさい ぼーくびーんず・ぎゅうにゅう	白身魚フライ ベーコン・豚肉 茹で大豆・牛乳	コッペパン・油・マカロ ニタルタルソース 砂糖・ジャム	ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん トマト缶	せんべい
3	木	すたみならいす ぎょうざすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽き肉・油揚げ ぎょうざ・牛乳	米・砂糖・油	ごぼう・にんじん・しいたけ グリーンピース・チンゲン菜 もやし・玉ねぎ・バナナ	ピザトースト
4	金	かやくごはん いそべあげ・さつまじる ぎゅうにゅう	鶏肉・竹輪・豚肉 みそ・油揚げ 牛乳	米・油 さつまいも	にんじん・ごぼう・しいたけ あおのり・しめじ・ねぎ	クッキー
7	月	ごはん・せんぎりうまに かきたまじる・さんまのごまあげ ぎゅうにゅう	油揚げ・平天・卵 さんまのゴマ揚げ 豆腐・牛乳	米・油・砂糖 でん粉	千切大根・こんにやく にんじん・えのき ほうれん草	ヨーグルト
8	火	てりやきどん・みかん ちんげんさいのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	キャベツ・にんじん・玉ねぎ チンゲン菜・コーン みかん	パン蒸し パン
9	水	しよくぼん・まかろにさらだ にこみはんばーぐ・りんご ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ロースハム 牛乳	食パン・マカロニ マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ・しめじ きゅうり・りんご	おもち
10	木	わかめごはん たごぼーる・にらとたまごすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・卵 油揚げ・たごボール かにかま・牛乳	米・油・砂糖 でん粉	わかめ・にんじん・しいたけ こんにやく・玉ねぎ・コーン にら	うどん かりんとう
14	月	ごはん・あじふらい おんやさいさらだ れたすすーぶ・ぎゅうにゅう	あじフライ・ベーコン ロースハム・牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖 フレンチドレッシング	ブロッコリー・パン缶 にんじん・レタス・キャベツ コーン	クッキー
15	火	おべんとうび(自由弁当)				おたのしみ
16	水	こっぺばん・ふれんちさらだ とり・にくのまーまれーどやき やさいスープ・ぎゅうにゅう	ベーコン 牛乳	コッペパン・じゃがいも フレンチドレッシング チャウダー ルー	しょうが・きゅうり・にんじん にんじん・りんご・えのき かぼちゃ・ほうれん草	ビスケット
17	木	ごはん・いかりんぼ だいこんとさといものそぼろに わかめすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・ベーコン イカリ 牛乳	米・さといも・砂糖 でん粉・油	だいこん・にんじん・わかめ グリーンピース・玉ねぎ えのき	ヨーグルトバナ ナケーキ
18	金	ごはん・にゅうめん ちくぜんに・ばなな ぎゅうにゅう	油揚げ・鶏肉 高野豆腐 牛乳	米・そうめん さといも・砂糖	白菜・にんじん・ねぎ こんにやく・ごぼう・しいたけ バナナ	せんべい
21	月	ごはん・にくだんごのあますあん すていっくやさい・とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	肉団子・豆腐 豆乳・みそ・牛乳	米・マヨネーズ・油 さといも・ごま油 でん粉	にんじん・きゅうり・しょうが 玉ねぎ・えのき	ビスケット
22	火	ごはん・さかなのやさいあんかけ わふうさらだ・すましじる ぎゅうにゅう	さけ・豆腐 かつお節・牛乳	米・砂糖・じゃがいも 和風ドレッシング でん粉・油	ひじき・ほうれん草・玉ねぎ わかめ・えのき・にんじん いんげん	ジャムサンド
24	木	ごはん・さきみふらい にんじんしりしり・ちゃんこじる ぎゅうにゅう	さきみフライ・シーチキン 鶏肉・牛乳	米・油・ごま油 砂糖・ごま	にんじん・白菜・だいこん しいたけ・ねぎ・しらたき	りんご蒸しパン
25	金	しーふーどかかれーらいす こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	シーフードミックス 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 ルー・コールスロート ドレッシング	玉ねぎ・にんじん・キャベツ グリーンピース・きゅうり	せんべい
28	月	ごはん・ぶろっこりーおほかあえ ぶるこぎ・とうふとほうれんそうすーぶ ぎゅうにゅう	牛肉・かつお節 豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま油 でん粉・ごま	にんじん・玉ねぎ・白菜 にら・ほうれん草・ブロッコリー えのき	クラッカー

1月13日各クラス  
すきやきをしました。  
青・黄・桃組

青組が育てた白菜を使って、各クラスですきやきをしました。  
 桃組は、玉ねぎの皮むきました。黄組は、ねぎ・玉ねぎ  
 青組は、水菜・白菜を切りました。すき焼き鍋で炊いて、  
 「おいしいなあ。おかわり」と言いながら、たくさん食べ  
 ました。



白菜・水菜・ねぎ・豆腐・玉ねぎ  
 ぎふ・糸こんにやく・牛肉を入  
 れました。



1月13日のおやつは、  
手作りドーナツでした。



### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良の時は  
 いつもの食事ではなく、症状に合わせて食事をしましょう。

- ・下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分  
 補給のために、白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えてあげましょう。
- ・便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- ・発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良い  
 ものをあたえてあげましょう。

### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(火) **大学かぼちゃ**…かぼちゃ・油・砂糖・しょうゆ
- 3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
- 8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
- 10日(木) **うどんかりんとう**…ゆでうどん・きな粉・砂糖・ごま
- 17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
- 22日(火) **ジャムサンド**…食パン・イチゴジャム
- 24日(木) **りんご蒸しパン**…ホットケーキミックス・牛乳・りんご・ベーキングパウダー



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



手作り  
おやつ

寒さに負けずのり切りましょう  
今年も残り1ヶ月。寒さが和らいで春の気配が漂い始めます。充実した園生活が元気で続けられるように、楽しく食べる食卓づくりを心がけましょう。

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	火	ろーるばん・いたりあんすばげてい ころころさだ・おれんじ 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・スナケティ 油・マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゅうり オレンジ	クッキー
2	水	ごはん・さばのみそに はくさいのりあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 ちりめんじゃこ・牛乳 みそ	米・ごま油・砂糖 じゃがいも	白菜・もみのり・えのきたけ ほうれん草・いちご カットわかめ	フルーツ サンド
3	木	ちらしずし かきたまじる・いちご ぎゅうにゅう	高野豆腐・卵・豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・でんぷん	にんじん・干したけ グリーンピース・えのきたけ ほうれん草・いちご	ひなあられ
4	金	ごはん・だいこんみそに・びーまんつなあ とうふとほうれんそうすーぶ ぎゅうにゅう	大根・ちくわ・厚揚げ みそ・シーチキン・豆 牛乳	米・砂糖・ごま	大根・にんじん・ピーマン ほうれん草・えのきたけ	クラッカー
7	月	ごはん・ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーさだ・みそしる ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・油 フレンチドレッシング	しょうが・キャベツ・にんじん ブロッコリー・りんご・わかめ 大根	ビスケット
8	火	ごはん・さかなやさいあんかけ はるさめさだ ちゅうかふうこーんすーぶ・ぎゅうにゅう	さけ・焼き豚 かにかま・牛乳	米・でん粉・油 砂糖・ごま・春雨 ごま油	きゅうり・コーン・玉ねぎ ほうれん草・しょうが にんじん・いんげん	小豆 蒸しパン
10	木	かるしむごはん・こんさいつくね はくさいとぶたにくのとろみに ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつお節・豚肉 つくね・牛乳	米・ごま・砂糖 でん粉	昆布・白菜・にんじん しょうが・ねぎ	きな粉パン
11	金	かれーらいす つなこーんさだ 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・カールル マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ きゅうり	クッキー
14	月	ごはん・とりにくのごまだれかけ こまつなじゃこあえ・れたすすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ちりめんじゃこ ベーコン・牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖	小松菜・のり・コーン にんじん・レタス	クラッカー
15	火	ごはん・さげのちゃんちゃんやき のっぺいじる・おれんじ ぎゅうにゅう	さけ・鶏肉・厚揚げ 牛乳	米・バター・砂糖 さといも・でん粉	玉ねぎ・にんじん・キャベツ もやし・大根・こんにやく オレンジ	フルーツミックス
16	水	こっぺばん・えびけちやっぶそーす そえやさい・はくさいとくだんごすーぶ ぎゅうにゅう	えびフリッター 肉団子・牛乳	コッペパン・ジャム ごま油・マヨネーズ	ブロッコリー・白菜・にんじん ねぎ・えのき	クッキー
17	木	ひじきごはん・えいようすいとん いかりんぐ ぎゅうにゅう	竹輪・スキムミルク 鶏肉・油揚げ コンシューマイ・牛乳	米・砂糖・小麦粉 白玉粉	ひじき・にんじん 干しいたけ ほうれん草・ねぎ	もちもち チーズパン
18	金	ごはん・こうやどうふのおらんだに ぶろっこりーごまねーず・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 ロースハム・豆腐 ベーコン・牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・ごま	にんじん・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・わかめ・えのき	クッキー
22	火	さんしょくどん・すましじる ばなな ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 豆腐・牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・わかめ えのき・バナナ	ブルーベリー ケーキ
23	水	ろーるばん・しょうゆらーめん ちゅうかふうあえもの・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	豚肉・さきいか 焼き豚・牛乳	ロールパン・中華めん 和風ドレッシング ごま油・鉄分セリー	キャベツ・にんじん・コーン わかめ・切干大根 ほうれん草	ビスケット
24	木	ごはん・ししゃものてんぷら かぼちゃのそぼろに・みそしる ぎゅうにゅう	合挽き肉・油揚げ 豆腐・みそ・ししゃも 牛乳	米・砂糖・油	かぼちゃ・にんじん こんにやく・わかめ・玉ねぎ えのき	マカロニ きな粉
25	金	きのこそーすがけらいす ほうれんそうさだ ぎゅうにゅう	鶏肉・ロースハム 牛乳	米・ハヤシルウ ごま・マヨネーズ	玉ねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー ほうれん草・キャベツ	クッキー



お弁当、大きな口を開けてパクパク食べていました。青・黄・桃組の子ども達に大好きなおかずを聞くと「たまごやき・ウィンナー・ミートボールなどなど」と言っていました。



3月の献立に青組さんのリクエストメニューが入っています。

- ・1日コロコロサラダ
- ・2日フルーツサンド
- ・10日きな粉パン



赤組が育てたにんじんを収穫しました。



野菜嫌いを克服！  
子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手な物を克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。



- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 2日(水) **フルーツサンド**・・・コッペパン・生クリーム・パン缶・みかん缶
  - 8日(火) **小豆蒸しパン**・・・蒸しパンミックス・牛乳・つぶあん1500
  - 10日(木) **きな粉パン**・・・ロールパン・砂糖・きな粉
  - 15日(火) **フルーツミックス**・・・みかん缶・パン缶・バナナ
  - 17日(木) **もちもちチーズパン**・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
  - 22日(火) **ブルーベリーケーキ**・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・ブルーベリージャム
  - 24日(木) **マカロニきな粉**・・・マカロニ・きな粉・砂糖