

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・でんぶん・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・まかるにざらだ 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	きなこ くつきー
8日	金	ごはん・みねすとろーね とりにくこーんふれーくやき 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 そくせきつけ・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 かぼちやてんぶら・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	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	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 でんぶん 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・くりーむばすた こーるすろーさらだ 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 コルスロードレッシング	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・でんぶん	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	ごはん・こーやとうふおらんだに 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・でん粉・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	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・あじこーみあげ 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・でんぶん	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	つきみ だんご
29日	金	きのごはん・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





食育だより

大淀町立あおぞら保育所 2023年8月25日



赤・桃組 ピザ作り
畑で収穫したトマト・玉ねぎでトマトソースを作り、餃子の皮に玉ねぎ・ウィンナーをトッピングしてピザ作り。可愛いピザシェフが丁寧に食材をのせて作っていました。


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、十五夜には、団子を白玉粉や上新粉で作し、15個のお団子をお供えするそうです。保育所では、9月28日に団子を作ります。



黄組 しそジュース
黄組が育てたしその葉と水・さとう・酢を使って作ったよ！

みんなで、しその葉をちぎってきれいに洗ったよ。



「美味しい」「甘い～」「すっぱい」「おかわり」と様々な声がありました。

しそジュースは、夏バテ解消や疲労回復の効果があるようですよ。黄組は元気100倍ですね！

暑い日にかき氷を食べました。冷たい氷は美味しく体が冷えてスーッとしますよね。夏ならではのオやつです。



かき氷の氷を触って「冷たい」



- ♪ 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) きなこクッキー・・・きなこ・小麦粉・砂糖・バター
 - 12日(火) ピザトースト・・・食パン・コーン・ウィンナー・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) 月見団子・・・上新粉・白玉粉・あんこ

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