

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
2日	月	ごはん・あつあそぼろあんかけ ひじきさらだ・てつぶんせりー ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま・マヨネーズ 鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん ひじき・小松菜	げんじばい
3日	火	ごはん・しろみさかなみぞれに おかかあえ・きのこしる ぎゅうにゅう	ホキ・かつお節 豆腐・八丁味噌 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	大根・ブロッコリー なめこ・えのきたけ しめじ・ねぎ	はにー とーすと
4日	水	こっぺぱん・にこみはんぱーぐ ほうれんそうさらだ・おれんじ 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・ねぎほうれん草 きゃべつ・オレンジ	あすぱら がす
5日	木	のぎなわちやーはん とりにくれもん・れたすすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・鶏肉 ベーコン・牛乳	米・でん粉・油 砂糖・ごま	野沢菜漬け・たまねぎ にんじん・レタス クリームコーン缶	かるびす ほんち
6日	金	ぼーくかれーらいす はくさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・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 フルシドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 コーン・りんご	うすやき せんべい
10日	火	ごはん・さばみそに そくせきづけ・かきたまじる ぎゅうにゅう	さば味噌煮・卵 豆腐・八丁味噌 牛乳	米・でん粉	きゅうり・白菜・にんじん えのきた・ほうれん草	おこのみ やき
11日	水	ろーるぱん・おんやさいさらだ いたりあんすばげてい・りんご 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 フルシドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ブロッコリー きゃべつ・パイン缶・りんご	おにぎり
12日	木	てりやきどん・おれんじ とまととたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 卵 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	きゃべつ・にんじん トマト・たまねぎ オレンジ	つなまよ ぱん
13日	金	わかめごはん ちんげんさいさつとに・みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 平天・油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖	にんじん・干しいたけ わかめ・チンゲン菜・しめじ たまねぎ・えのき	こーん ふれーく
16日	月	かるしうむごはん・おやこに けんちんじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・鶏肉 かつお節・油揚げ 高野豆腐・卵・牛乳	米・ごま・砂糖 さといも	たまねぎ・にんじん ねぎ・大根	あんぱん
17日	火	秋の遠足(赤～青組) ・ 弁 当 日 (全員、おにぎり・お茶持参)				おたのしみ
18日	水	こっぺぱん・まかろにぐらたん こんそめすーぶ・ばなな 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・バター マカロニ・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ ほうれん草・にんじん きゃべつ・しめじ・バナナ	ぷりっつ
19日	木	ちゅうかふうまぜごはん ぎょうざ・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	焼き豚・ぎょうざ 豚肉 牛乳	米・ごま油・油 春雨・でん粉	干しいたけ・たけのこ にんじん・ほうれん草	だいがく いも
20日	金	ごはん・やきさかな せんぎりうまに・みそしる ぎゅうにゅう	塩鮭・平天 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	切干大根・こんにやく にんじん・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	びすこ
23日	月	ごはん・にんじんしりしり あじふらい・やさいうまじおすーぶ ぎゅうにゅう	アジフライ・卵 ベーコン 牛乳	米・油・ごま油 砂糖・ごま じゃがいも	にんじん・きゃべつ たまねぎ	ゆきのやど
24日	火	えりんぎごはん・おれんじに みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米・さつまいも 砂糖 オレンジジュース	エリンギ・にんじん・ねぎ カットわかめ・きゃべつ	りんご むしばん
25日	水	ろーるぱん・にこみうどん かきあげ・みにとまと 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 てんぷら粉	にんじん・ほうれん草 たまねぎ・ミニトマト	ちよいす
26日	木	ごはん・さけまよねーずやき ぶたじる・りんご ぎゅうにゅう	鮭 豚肉・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・大根・にんじん ごぼう・こんにやく しめじ・りんご	よーぐると ばななけーき
27日	金	ごはん・あげじゃがそぼろに こまつなとちくわのごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉 平天・竹輪 牛乳	米・じゃがいも 油・でんぷん ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・小松菜	ぼーむ くーへん
30日	月	ごはん・とりにくとたまごのもの はくさいのりあえ・ぎゅうにゅう ちゅうかふうこーんすーぶ	鶏肉・うすら卵 ちりめんじゃこ かにかま・牛乳	米・砂糖・ごま油 でん粉	大根・しょうが・にんにく 白菜・のり・クリームコーン たけのこ・ほうれん草	つなあげ
31日	火	ちきんらいす・ぱんぶきんすーぶ よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳	米・バター	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・かぼちゃ みかん缶・パイン缶・バナナ	ぱんぶきん けーき

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 3日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 5日(木) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
- 10日(火) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・お好み焼きソース・あおのり
- 11日(水) 夕焼けおにぎり・・・米・にんじん・しょうゆ・みりん
- 12日(木) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・ツナ・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
- 19日(木) 大学芋・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
- 24日(火) りんご蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・りんご・卵・砂糖
- 26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
- 31日(火) パンプキンケーキ・・・ホットケーキミックス・かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵・バター

食育だよ!

大淀町立あおぞら保育所
2023年9月25日



よくかんでたべよう

給食時、食べ物を口に入れるとよく噛まずに飲み込んでいた姿が見られます。食べる時によく噛むことで、唾液をたくさん出し、虫歯を予防したり、脳の働きを活性化するとわれています。保育所では、献立にしっかり噛んで食べるメニュー（かみかみサラダ、小松菜サラダなど）を栄養士が考え、盛り込んでいます。「もぐもぐ」「かみかみ」と声をかけるなど、噛むことが意識付く様に、お家でも声掛けや、メニューの工夫をしてみてくださいね。



桃組・・・箸を使って上手に食べています。



赤組・・・食事中、スプーンを下から持ち、食器も持っています。

冬野菜づくり!

夏野菜を収穫した後、土づくりを行い、大根・人参・白菜・ネギ・水菜を植えます。どの野菜にも体に必要な栄養がいっぱい! 収穫してクッキングしていただく事を楽しみにしながら育てていきたいと思えます。



青・黄組が大根と人参を植えましたよ!

食欲の秋ですね。給食をしっかり食べています!



みどり組・・・自分でスプーンを持って食べられるようになりました。



ひよこ組「おいしいな」給食の時間が嬉しそつです。

○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ね。