

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	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・バナナ	おつきみ だいふく
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	ふらいどぼて と
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	せんべい
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	くりーむ さんど
⑨	金	ごはん・ちんげんさいちゅうかあえ あげじゃがそぼろに ぎゅうにゅう	含挽き肉・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 こんにやく・チンゲン菜 もやし	くらっかー 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	みにばーむ くーへん
⑬	火	ごはん・てつぶんぜりー ししゃものてんぶら・ちくぜんに ぎゅうにゅう	ししゃものてんぶら 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・こんにやく ごぼう・しいたけ	さつまいもの かさねに
14	水	ろーるばん・おんやさいさらだ ペーこんくりーむばすた ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム・牛乳	ロールパン・スナゲティ 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	くらっかー ー
⑮	木	ごはん・のっぺいじる 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・こんにやく	きやろつと むしばん
16	金	シーフードミックス 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・カレーウ 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・バナナ	せんべい
⑲	月	ごはん・さけふらいー・そえやさい たぶが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	(お弁当日) おにぎり・お茶				
㉑	水	(お弁当日) おにぎり・お茶				
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	じゃことーす と
⑳	金	ごはん・さんまのかばやき はくさいとぶたにくのとりよみに ぎゅうにゅう	さんま・豚肉 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	白菜・にんじん・ねぎ しょうが	あられ
㉒	月	さつまいもごはん・オレンジ びっくにくだんご・ばんちゃんにゅうめ 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	くつきー
㉓	火	ごはん・わふうさらだ・てつぶんぜり 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・鉄分ゼリ 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	もちもちちーず ぱん
㉔	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・バナナ	くつきー
㉕	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・こんにやく・にんじん	だいがくいも
30	金	ちきんらいす ばんぶきんすーぶ・りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・油・バター	玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース かぼちゃ・りんご	かぼちゃ どーなつ

♪ 手作りおやつの材料 ♪

6日(火) フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩
8日(木) クリームサンド・・・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) キャロットケーキ・・・ホットケーキミックス・牛乳・にんじん・ベーキングパウ、
22日(木) ジャコトースト・・・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) 大根汁・・・さつまいも・油・砂糖・みりん・しょうゆ・ごま
30日(金) かぼちゃドーナツ・・・ホットケーキミックス・かぼちゃ・牛乳・バター・粉砂糖

あおぞら保育所 食育だより

食べた後に、床の拭き掃除です。
なかなかハードです。

みんなが使うテーブルを消毒した布巾できれいにふきます。

「実りの秋」、「食欲の秋」の到来です。
旬の魚や野菜は味も濃く美味であり、免疫力を高めるのに効果があります。
お家の人が美味しそうに食べる様子や表情に子ども達も「食べたい！」という思いが刺激されることでしょう。
献立に積極的に取り入れていきましょう。

◎給食前後のお当番活動です。
青組さん、毎日ありがとうございます。

空いた牛乳パックを綺麗に洗って、リサイクルです。

20日(火)は秋の遠足でお弁当日です。雨天順延となりますので、翌21日(水)もお弁当がいります。二日続いておにぎり弁当を作っていたこととなりますがよろしくお願ひします。園でおにぎりを食べる日には、味噌汁を提供させていただきますので、両日共、お箸を持たせて下さい。

目に良い食べ物とは?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の動きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

最近のひよこ・緑・赤組さんの給食の様子です。
ひよこ組さんは全員が普通食になりました。

* ○印のある日はお箸を持たせて下さい(竹製の滑りにくい物)。赤組は担任が個別に連絡させていただきます。緑・ひよこ組はいりませ



11月 きゅうしょくこんだてひょう



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
2	月	こまつなど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	おべんとうび(自由弁当・お茶)				みにあめりかん どっく
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	くらっかー
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	かきけーき
10	火	ごはん・ほるさめさらだ 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 すていっく
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	びすけつと
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 むしばん
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	くらっかー
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 シーキン 牛乳	米・砂糖・ごま	大根・しょうが・白菜 にんじん	ふらいどぼと
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・カレーウ マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ ねぎ・ブロッコリー・柿	びすけつと
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 鉄分ゼリー	玉ねぎ・パセリ・大根 にんじん・こんにやく	こーん ぱんけーき
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	くつきー
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	もちもちきなこ どーなつ
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・ホーケビツ 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	くらっかー
26	木	ごはん・やきざかな 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・鉄分ゼリー	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ	かき
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・カレーウ フレッシュレタス	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・白菜・コーン りんご	あられ
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	びすけつと

手作りおやつ

- ♪ 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) フライドポテト…フライドポテト・油・塩
 - 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・ミックスチース・油
 - 24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
 - 26日(木) 柿…柿

あおぞら保育所 食育だより

秋の味覚を収穫しました。



桃組はさつまいもを洗って、バター焼きにしました。



黄組と青組はさつまいもで「スイートポテト」を作りました。



他のクラスは、おさつチップスを作ってもらいました。

ランチルームにて

ピーラーで皮をむいたり、包丁で切ったりしたよ。自分の分を袋に入れてこねました。

飛沫防止透明フィルムを設置して、配膳しています。



うれしい交か能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、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、風邪の予防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。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える

大淀町の今年の「食育」のテーマは、「減塩」です。保育所の汁物の塩分濃度の測定を10月、11月に行っています。出汁の味や薄味に慣れていくことは、健康づくりにとても重要です。薄味でも美味しいと感じられるように出汁をしっかり取りたいですね。

◎印のある日はお箸を持たせて下さい。ひよこ・緑組はいりません。赤組は担任から個別に連絡をさせていただきます。

献立表をよく見て、食べていない食材があれば、食べておいて下さいね。



12月 きゅうしょくこんだてひょう



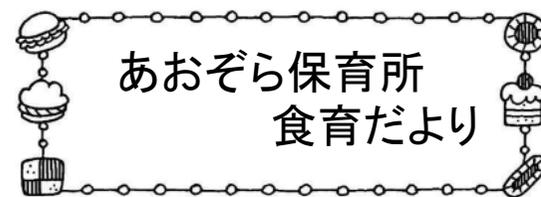
日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
①	火	ごはん・すきやきふうに ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・ごま	玉ねぎ・白菜 ねぎ・ほうれん草・もやし 糸こんにゃく・のり	つなまよ むしぼん
2	水	はんぱーがー くらむちやうだー・みかん ぎゅうにゅう	ハンバーグ・あさり ベーコン・牛乳	パンズ・じゃがいも クラムチャウダールウ	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・小松菜・みかん	あられ
③	木	ごはん・さんまごまあげ だいこんとさといものそぼろに りんご・ぎゅうにゅう	さんまごま揚げ 鶏ひき肉・牛乳	米・油・さといも 砂糖・でん粉	大根・にんじん・りんご グリーンピース	まかろに きなこ
④	金	かるしむごはん はくさいとぶたにくのどろみに 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	くらっかー
⑦	月	ふれーくどん こんさいつくね・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・根菜つくね 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま	しょうが・しめじ・白菜 わかめ	くつきー
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	ちきん なげつと
⑨	水	こっぺぼん・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	コッペパン・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	ちやがゆ
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	くつきー
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	ちきんらいす・にんじんぐらっせ とうふとほうれんそうのすーぷ ほしがたはんぱーぐ・ぎゅうにゅう	鶏肉 バター・ハンバーグ 豆腐・牛乳	米・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース にんじん・ほうれん草 コーン・えのき	くりすます けーき
16	水	こっぺぼん・ささみふらい 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	アロココリ・玉ねぎ にんじん・トマト・コーン	くらっかー
⑰	木	ごはん・さんまのおかか にせんぎ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	ふらんく ふると
18	金	まーぼーどん・ぼなな わんたんすーぷ 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
⑳	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	くつきー
㉑	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	ばいんちーず くらっかー
23	水	ろーるぼん・こーるすーさらだ みーとそーすすばげていー ぎゅうにゅう	合挽き肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・スハゲティ コルスロードレッシング 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
㉒	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	まーまれーど けーき
25	金	ちきんかれーらいす ふる一つみつくす 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 カレーウ	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	ろーるけーき
28	月	すたみならいす・みそしる 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	くつきー

手作り
おやつ



♪ 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) クリスマスケーキ・・・スポンジケーキ・生クリーム・フルーツ缶・いちご
- 17日(木) フランクフルト・・・フランクフルト
- 22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
- 24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



10月30日
ハロウィンメニュー
チキンライス・パンプキンスープ
かぼちゃドーナツ

楽しみにしていたハロウィンパーティー！
この日も密を避けるため、いつものスタイルでのランチタイムとなりましたが、青組さんは自分の作ったピックを、他のクラスは桃・黄組さんが作ってくれたピックを飾って楽しく食べることができました。

11月よりひよこ組に新しいお友達が
きてくれました。離乳食を食べてい
る様子を紹介します。



かぼちゃドーナツ

チキンライス
パンプキンスープ
りんご・牛乳

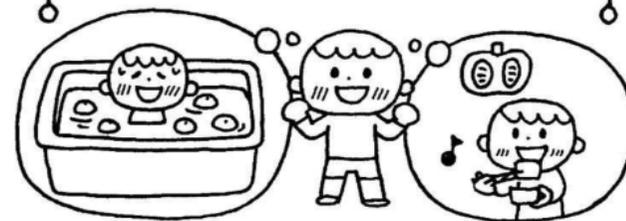
冬至にすること

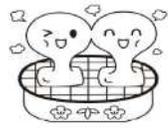
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

離乳食は月齢に応じて前期と後期に分けて提供されます。保育所の離乳食にもすぐに慣れて、大きな口をあけて食べられるようになりました。

先月お知らせしました、汁物の塩分濃度測定ですが、引き続き3月まで続けることになりました。
お家でも塩分控えめを意識して料理したいですね。

* ○印のある日は、お箸を持たせてください。滑りにくく手の大きさに合った物が使いやすいです。緑・ひよこ組はいりません。赤組は、個別に連絡させていただきます。* 食べていない物があれば、提供される日までにお家で食べておいてくださいね。





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	月	おべんとうび(自由弁当・お茶)				
5	火	かれーらいす ふる一つみつくす ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク 牛乳	米・押し麦・カレー 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	まかろにきなこ
⑥	水	ろーるばん・たごぼーる きざみうどん・みかん ぎゅうにゅう	油揚げ・かまぼこ たごボール 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・油	わかめ・ねぎ・みかん	くつきー
⑦	木	ごはん・おでんふう にーんしゅーまい ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 コーンシューマイ 牛乳	米・砂糖	だいこん・こんにやく にんじん	おもち
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 じゃがいも・鉄分ゼリ 和風ドレッシング	キャベツ・赤ヒマン・ねぎ しょうが・ひじき ほうれん草	ぱいんむしぱ ん
13	水	こっぺばん・じゃむ まめのみーとぐらたん さつまいもしちゅー・ぎゅうにゅう	豚ひき肉・茹で大豆 ミルクチーズ 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	玉ねぎ・トマト缶・にんじん ブロッコリー・しめじ・りんご	くらっかー
⑭	木	しーちきんごはん・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	ふらいど ぼてと
⑮	金	ごはん・ひじきのにもの ししゃものてんぷら 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 ばなな	りんごぜりー
⑮	月	ごはん・こまつなのじゃこあえ 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
⑰	火	ごはん・おやこに れんこんさらだ 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	こっぺばん・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 ポークビッツ 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	くらっかー
㉑	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	メンチカツ・鶏肉 厚揚げ・牛乳	米・でん粉・油 さといも・砂糖 鉄分ゼリ	大根・にんじん・こんにやく	じゃむさんど
㉒	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	せんべい
㉕	月	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・きゅうり いんげん	くつきー
㉖	火	ごはん・さばのみそに せんぎりうまに 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	ちきんなげつと
27	水	ろーるばん・ころころさらだ 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・スバゲティ マヨネーズ	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
⑳	木	ごはん・すきやきふう にろっこりーおかかあえ 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	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	だいがく かぼちゃ
29	金	きのこそーすがけらいす はくさいさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・ロールハム 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

○印の日はお箸を持たせて下さい。忘れないように子どもと一緒に用意しましょう。(桃・黄・青組)
赤組は個別に連絡させていただきます。緑・ひよこ組はいりません。

♪ 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
- 12日(火) 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
- 14日(木) フライドポテト・・・冷フライドポテト・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
- 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

あおぞら保育所 食育だより

玄関横の花壇に植えてあるレモンの木が今年も実をつけました。青組さんが収穫して、給食室でレモンケーキにしてくれました。午後のおやつに美味しかったです。

レモンケーキ
少し酸っぱ
かったけど美味
しいでした。



- クリスマス会の献立
- ・チキンライス
 - ・星型ハンバーグ
 - ・にんじんグラッセ
 - ・とうふとほうれんそうのスープ
 - ・牛乳 ・ミニゼリー

クリスマ
スケーキ
も作った
よ。

それぞれに可愛いピッ
クを作って飾りました。



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 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 発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど





2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	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 しめじ・わかめ・玉ねぎ	くつきー
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	みにあめり かんどつぐ
3	水	こっぺぱん・じゃむ ささみふらい・そえやさい ぱんぷきんすーぶ・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	お弁当日(自由弁当・お茶)				びすけつと
⑤	金	ごはん・にくじゃが ちんげんさいちゅうかあえ てつぶんゼリー・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	すていっく ぱん
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・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	はーとの ころつけ
10	水	ばいんぼん・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・ポークピッツ 牛乳	パン・マーメイド シチュール	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 こまつなどはむのあえもの 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	くつきー
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 てつぶんゼリー・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・にんじん ブロッコリー	せんべい
⑮	火	ごはん・けんちんじる さけのねぎみそやき ぎゅうにゅう	さけ・みそ・油揚げ 豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま油 さといも	ねぎ・大根・にんじん ごぼう	ふらいど ぼてと
⑮	水	ろーるぱん・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
⑮	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	こーんぱん けーぎ
⑮	金	ごはん・みそしる すきやきころつけ・そえやさい ぎゅうにゅう	すき焼きコロッケ 油揚げ・みそ・豆腐 牛乳	米・油・マヨネーズ	ブロッコリー・大根・ねぎ わかめ・しめじ	くらっかー
22	月	こまつなどじゃこのちゃーはん はくさい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	ばうむ くーへん
⑮	水	こっぺぱん・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・ベーコン 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	くらっかー
⑮	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	きなこ あげぱん
26	金	かれーらいす こーるすーさらだ 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 コールドドレッシング	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

○印の日はお箸を持たせてください。赤組は個別に担任から連絡させていただきます。
みどり・ひよこ組はいりません。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

2日(火) ミニアメリカンドッグ・・・ミニアメリカンドッグ・油

9日(火) ハートのコロッケ・・・ハートコロッケ・油

16日(火) フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩

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・ミックスチース・油

25日(木) きな粉揚げパン・・・ロールパン・油・きなこ・砂糖

あおぞら保育所
食育だより



もちピザを作ったよ!
あお組

蒸したもち米を鍵谷さんと保育士でこづきました。

青組のお友達が前日にもち米を洗ってくれました。「冷たかった～でも後から温かいお湯に手つけたから気持ちよかったですよ～」と教えてくれました。

1月7日 おもちつきをしました。



青組が2人か3人ずつで「べったん・べったん」おもちつきです。



ちぎったところを包むようにクルクル丸めたよ!



自分で丸めたおもちをきな粉で食べました!

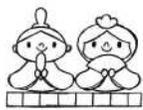


注目されるだし

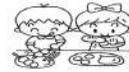
日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生きされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布・・・上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- かつお・・・香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り・・・うま味の強い濃厚なだし。種類・煮物・濃い味つけ向き





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・ほろめすーぶ 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	くらっかー
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	米・砂糖	玉ねぎ・にんじん・もやし キャベツ・わかめ・えのき	ふるっつ ぼんち
③	水	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・でん粉	にんじん・しいたけ グリーンピース・えのき ほうれん草・いちご	ひなあられ
4	木	ろーるぼん・ぶろっこりーさらだ ほうれんそうくりーむぱすた ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳	ロールパン・スハゲッティ フレンチドレッシング	ほうれん草・玉ねぎ しめじ・ブロッコリー・にんじん りんご	ふらいど ぼてと
⑤	金	お弁当日ーおにぎり・お茶(ひよこ・緑・黄・青組)				すていっくぱん りんごじゅーす
⑧	月	ごはん・ほろめさらだ すきやきふうに 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 油・春雨	玉ねぎ・白菜・こんにゃく ねぎ・きゅうり	ばななけーき
⑨	火	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	◎ちきん なげつと
10	水	こっぺぼん・じゃむ ◎えびのけちやぶあん・そえやさい こーんくりーむしゅーぎゅうにゅう	えびフリッター ポークビッツ 牛乳	コッパパン・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 せんざりだいこううまに 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 こんにゃく	ふるっつ さんど
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	くらっかー
⑮	月	お弁当日ーおにぎり・お茶(赤・桃組)				
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	ほっと けーき
⑮	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 おおよどぼんちやさらだ	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	よーぐるど あえ
17	水	こっぺぼん・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	コッパパン・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
⑮	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	◎じゃこ とーすと
⑮	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・さといも マヨネーズ・砂糖 でん粉	きゅうり・にんじん 大根・こんにゃく	あられ
⑮	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 こんにゃく・いんげん	くらっかー
23	火	ちきんらいす・ばなな とうふとほうれんそうのすーぶ ぎゅうにゅう	バター・鶏肉 豆腐・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	きなこ とーすと
⑮	水	ろーるぼん・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	◎こーん ふれーく
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	みにあめりかん どっく

○印の日は、お箸を持たせて下さい。ひよこ・みどり組はいりません。あか組は個別に応じて、担任から連絡させていただきます。

♪ 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
- 4日(木) フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩
- 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・・・コッパパン・みかん缶・パン缶・生クリーム
- 16日(火) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パン缶・バナナ
- 18日(木) ジャコトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 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



あおぞら保育所 食育だより

きぐみ
もちピザをつくったよ!



自分の分のお餅をシート
に載せて好きなようにトッ
ピングしました。

あおぐみ
すきやきパーティー
楽しかったよ!



目の前で調理されていくす
き焼きを楽しみに待つ子ど
も達。何度もおかわりして
いましたよ。

あかぐみ
こねこねクッキーを
作ったよ!

袋の中で粉と水を混ぜ
てこねこねするのも、
好きな形にするのも
とっても上手でした。



15日のホットケーキはお別
れ会の日、青組からみん
なへのプレゼントです!
ありがとう!



ももぐみ
ホットケーキを作っ
たよ!



生地をぐるぐる混ぜたり、へらで
ひっくり返したりしました。
出来上がりにはフルーツのトッ
ピングもしたよ。



◎二重線のメニューは青組のリクエストメニュー
です。給食が大好きな子ども達に育ってくれたと
思います。

保育所の給食を食べるのもあと一ヶ月となりま
したね。じっくり存分に味わってほしいと思います。
小学校へ行っても給食をしっかり食べて大き
くなってね。

どうやって味覚は作られる? *

* 子どもの味覚は身体の成長と同時に形成さ
れていきます。薄味を基本にして、素材そ
のものの味を大切にしていましょ。甘
味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、
経験により好むようになる味が苦味・酸味
です。経験のない子どもには苦手な味にな
りやすいのです。今は味覚が形成される重
要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅
を広げていくことが大切です。多くの味の
経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。

