

4月 きゅうしょくこんだてひょう

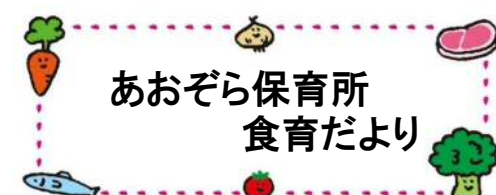


手作りおやつ

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	しーちぎんごはん ちんげんさいのちゅうかあえ みそしる・ぎゅうにゅう	シーチキン・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・カレーパウダー	グリーンピース・パナナ 玉ねぎ・にんじん みかん缶・パン缶	ちきん なげつと
⑦	水	ろーるぼん・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・パナナ にんじん	くつきー
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	まかろに きなこ
⑨	金	ごはん・かほちやそぼろに 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	かほちや・にんじん こんにやく・ほうれん草 もやし・のり	すていっく ぱん
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	くらっかー
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	ぱいんちーず くらっかー
⑭	水	こっぺぱん・ぼてとさらだ にくのみはんぱーぐ 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	つなまよ むしぱん
⑯	金	ごはん・ぶろっこりーおかかあえ こう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・ブロッコリー	くつきー
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	まーまれーど けーき
21	水	ろーるぼん・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・スパゲティ 油・フレンチドレッシング りんご	玉ねぎ・にんじん しめじ・ピーマン・ブロッコリー	よーぐると
㉑	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	かるびす ほんち
㉒	金	ごはん・にくじゃが はるきや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	びすけつと
26	月	のぎわなちやーはん 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	野沢菜漬け・玉ねぎ 白菜・にんじん・ねぎ えのき・パナナ	くつきー
㉓	火	ごはん・にゅうめん さばのみそに ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 油揚げ・牛乳	米・そうめん	玉ねぎ・にんじん ねぎ	じゃむさんど
28	水	こっぺぱん・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・コーン	せんべい
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・ハヤシルウ コールスロートドレッシング	玉ねぎ・にんじん いんげん・しめじ・キャベツ きゅうり	くらっかー

♪ 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
22日(木) カルピスポンチ・・・みかん缶・パン缶・パナナ・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



あおぞら保育所 食育だより

あおぞら保育所では、さまざまな場面を捉えて「食育」に取り組んでいます。「食べる」ことは生きること、私達の体は食べた物で作られています。「食」を常に意識することはとても大切です。「食育」について一緒に考えていきましょう。

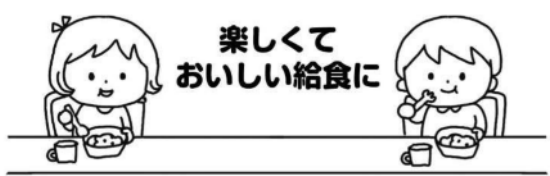
毎月1回の食育指導「ハッピータイム」を行っています。保育所管理栄養士による3,4,5歳児対象の学びの時間です。食に関する大切な話しをわかりやすく伝えています。詳しい内容につきましては、毎月、栄養士が発行する「食育だより」でご確認下さいね。

菜園活動
保育所の畑「はっぴー畑」やプランターを使って、季節の野菜を植えて育てています。自分たちが育てた野菜は格別においしいようです。

クッキング
収穫した野菜を使ったクッキングや季節や行事にちなんだおやつ作りなどを楽しみます。

当番活動
給食の人数調べ、ランチルームのテーブル拭き、牛乳の配膳、献立ボードの張替えなど給食に関する当番活動も頑張っています。

初夏の芋ほりを楽しみにしながら、青組と黄組でキタアカリという種類の種いもを植え付けました。



楽しくておいしい給食に

- 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。
- こだわりポイント**
- 旬の食材を使う
 - 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
 - だしから、すべて手作りにする
 - 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



☆ ○印の日は、お箸を持たせて下さい。手の大きさに合った竹製のすべりにくい物が良いです。赤・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下さいね。

5月 きゅうしょくこんだてひょう



手作りおやつの材料

6日(木) フルーツミックス...みかん缶・パン缶・バナナ
 11日(火) ミニアリカントック...ミニアリカントック・油
 13日(木) バイクケーキ...バイクケーキ・牛乳・パン缶・ベーキングパウダー
 18日(火) ヨーグルトハナナ...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

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 わんたんすーぶ・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	ふるっつ みっくす
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・とりにとたまごのもの 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	みに あめりかん どっく
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・パン缶	びすけつと
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・千切大根 こんにゃく・にんじん	ばいん むしばん
14	金	ごはん・とりにくれもんふうみ はるさめすーぶ・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	くらっかー
17	月	ぎゅうにくごはん・みそしる すなっぺえんどうさらだ 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 スナックエンドウ しめじ	くりーむぱん
18	火	ごはん・けんちんじる さんまのおかか ぎゅうにゅう	さんまのおかか煮 油揚げ・豆腐 牛乳	米・さといも 砂糖	大根・にんじん ごぼう	よーぐると ばななけーき
19	水	こっぺばん・れたすすーぶ すべいんふうおむれつ 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	くつきー
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・鉄分セリー 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・カレーゆ 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・パン缶	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ぶ 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	くつきー
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	しんじゃが ぼてと
26	水	こっぺばん・じゃむ ろーすとちきん・はるやさいすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	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・鉄分セリー	しょうが・キャベツ にんじん・もやし・小松菜	ちーずけーき ふうとーすと
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	くらっかー



<今月の旬メニュー>

- ◎じゃがいもの中華炒め ◎スナックえんどうサラダ
- ◎春野菜スープ ◎えんどう豆ご飯
- ◎新じゃがポテト(おやつ)

<新メニュー>

- ◎鮭のみそマヨ焼き

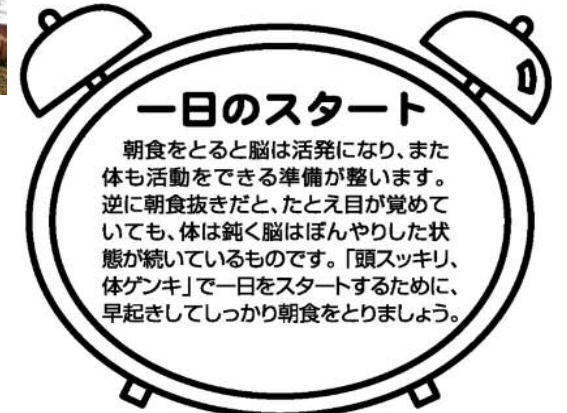
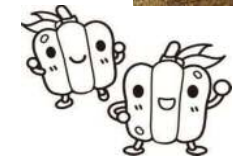


あおぞら保育所 食育だより

夏野菜を植えました



「大きなあれ！」と願いをこめて種をまいたり、苗を植えました。旬の野菜にはうま味や栄養がたっぷり含まれます。生長や収穫を楽しみにしてお世話していきたいと思ひます。



一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

<こんな野菜を植えます！>

- 青組 ミニトマト・とうもろこし・枝豆
- 黄組 きゅうり
- 桃組 ミニトマト・ピーマン
- 赤組 ミニトマト

* ○の付いた日はお箸を持ってきてください。手の大きさに合った竹製のお箸がすべりにくて良いです。
 * 赤・緑・ひよこ組はいりません。
 * 献立表を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。

6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・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・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	よーぐると あえ
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	くらっかー
3	木	ごはん・ころっけ みそしる・みにとまと ぎゅうにゅう	コロッケ・豆腐 みそ・牛乳	米・油・じゃがいも	ミニトマト・玉ねぎ にんじん・えのき	きなこさんど
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 ばんぶきんすーぶ・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 かぼちゃ・たまねぎ にんじん	あられ
7	月	まーぼーどん ペーコンすーぶ 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・ごま油 でん粉	玉ねぎ・にんじん・にら たけのこ・しょうが・ねぎ キャベツ・たまねぎ・えのき・オレンジ	くつきー
8	火	ごはん・ばんぢやにゅうめん さけのまよーずやき 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	こーんばん けーき
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	ごはん・こーんしゅーまい 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 コーン・シューマイ 牛乳	米・油・砂糖	キャベツ・赤ピーマン ねぎ・しょうが	ふらんど ぼてと
11	金	ごはん・しろみさかなふらい すていっくやさい とうにゅうみそしる・ぎゅうにゅう	白身魚フライ 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 えのき・たまねぎ しょうが	びすけつと
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	弁当日(おにぎり・お茶)				くつきー
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・もやしもの あげじゃがそばろに ぎゅうにゅう	合いひき肉・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	ふらんく ふると
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 油揚げ・焼き豚 糸コン・牛乳	米・さといも・砂糖 鉄分ゼリー・春雨 あんぱん	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	ちきんらいす 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	玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・たまねぎ ほうれん草・バナナ	くつきー
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	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ	もちもち ちーずぱん
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・ミックスチーフ 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・にんじん ほうれん草・チンゲン菜 コーン	りんごぜりー
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	みつくす じゅーす 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	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	びすけつと
28	月	うめちぎりごはん 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・油 じゃがいも カレールー	玉ねぎ・にんじん みかん缶・パイナップル グリーンピース・バナナ	ちきん なげつと
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

手作りおやつ♪

♪ 手作りおやつの材料 ♪

1日(火) ヨーグルト和え・みかん缶・パイナップル・バナナ・ヨーグルト
 3日(木) きなこさんど...食パン・きな粉・砂糖・マーガリン
 8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
 10日(木) フライドポテト...フライドポテト・油
 17日(木) フランクフルト...フランクフルト
 22日(火) もちもちチーズパン...白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
 24日(木) ミックスジュース...みかん缶・パイナップル缶・バナナ・牛乳
 29日(火) チキンナゲット...チキンナゲット・油

あおぞら保育所食育だよ!

<よもぎむしばんつくったよ!>

青組さんは、園庭のよもぎを摘んでよもぎ蒸しパンを作りました。きれいなグリーンでほんのりよもぎが香る蒸しパンを、みんなでおいしくいただきました。



いっぱいきゅうりできるかな♪



黄組さんは畑にキュウリを植えました。いっぱいキュウリがなりますようにとお水もたっぷりあげてくれました。



ひよこ組さんは離乳食や幼児食を嬉しそうに食べてくれています。ミルクや牛乳もしっかり飲んでくれるようになりました。

☆ 今月のお楽しみ
9日 さつまいもパンがでます。
お楽しみに!



ピーマンうえたよ!



桃組さんはプランターにピーマンを植えました。お部屋の前に置いて「ピーマンなるかなあ」と毎日見えています。

〇〇〇〇*〇〇〇〇*〇〇〇〇*〇〇〇〇

食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いを始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。

7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	ごはん・ちんじやおろす はるさめすーぶ・おれんじ 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・オレンジ しいたけ・ほうれん草	えだまめ
2	金	ごはん・そえやさい さけふらい・みそしる ぎゅうにゅう	鮭フライ・みそ 油揚げ・牛乳	米・油 マヨネーズ	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・ねぎ しめじ	せんべい
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	びすけっと
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	ふる一つ みっくす
7	水	さらだずし・たなぼたじる ほしがたころつけ 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	たなぼた ぜりー
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	ロースハム・春巻き 牛乳	ロールパン・中華めん 油・ごまだれ	きゅうり・わかめ にんじん・バナナ	みにあめりかん どっく
9	金	お弁当日(自由弁当・お茶)				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・つづんぜりー 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	くつきー
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	はにー とーすと
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	まーまれーど けーき
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	すていっく ぱん
19	月	こまつなとじゃこのちゃーはん ぶたしゃぶさらだ・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	くらっかー
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	玉ねぎ・大根・にんじん ピーマン・ごぼう・しめじ こんにやく・ねぎ	ゆで 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	ウインナー・ベーコン 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも・マカロニ	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・さかなげちやつぶあん こまつなとはむのあえもの てつづんぜりー・ぎゅうにゅう	たら・ロースハム 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	ふる一つ あんにん
28	水	ろーるばん・ひやしちゅうめん 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	ロールパン・そうめん 油・砂糖・ごま油 ごま	ほうれん草・もやし のり	こーんふ れーく
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	ばんちゃ わらびもち
30	金	なつやさいかれー おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・カレー粉 フレッシュドレッシング	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・パイン缶	くらっかー

*○の付いている日は、お箸を持って来てください。赤・緑・黄色の組は、食べていない食材については、お家で食べておいてください。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(木) 枝豆・・・枝豆・塩
- 6日(火) フルーツミックス・・・みかん缶・パイン缶・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・粉かんとん
- 29日(木) 番茶わらびもち・・・番茶わらびもち・きな粉・砂糖

<今月の旬のメニュー>

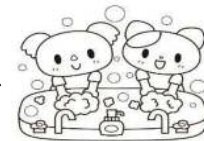
- ◎7月7日 サラダ寿司・七夕汁・星形コロッケ(七夕にちなんだメニューです)
- ◎チンジャオロース ◎冬瓜スープ
- ◎きゅうりの酢の物 ◎冷やしそうめん
- ◎冷やし中華 ◎夏野菜カレー



ハッピータイム(食育指導)

毎月、栄養士さんが青・黄・桃組さんに食育指導をしてくれます。

5月は手の洗い方・座る姿勢・食器の置き方や持ち方についてでした。手の洗い方を一緒にやってみたり、絵カードを見せてもらったりして楽しく教えてもらいました。各クラスで引き続き声をかけることで、「手はこうやって洗うねなあ」「お茶碗とお汁の置き方、これでいい？」など教えてもらったことをやってみようとする様子が見られます。食育指導の内容については、食育だよりでお知らせしますのでお家でもやってみてくださいね。



かめさんの手であらうんだよ！

クッキング

自分たちで育てた夏野菜を収穫し、野菜そのものの味を味わったり、クッキングしたりして楽しんでいます！

ピーマンのツナ和えをつくったよ！(桃組)



ピーマンを半分に分けて中を見たり、包丁で切ったりしました。おいしくできあがりしましたよ。

おいしいね！



緑組さんは、スプーンを使って自分で食べる練習をしています。まだまだこぼしてしまうことも多いですが、楽しく食べていますよ。

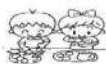
きゅうちゃん漬けをつくったよ！(黄組)



味がよくみえるように麺棒でたたいたり、塩もみをしたりしました。お鍋で煮て味を付けて、給食でおいしくいただきました。



8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	かるしむごはん・すていっくやさしいかりんぐ・ぶたじるぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつお節・イカリ 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	あられ	
3	火	ごはん・さばのおしおやし 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	干切大根・こんにやく にんじん・なすび・玉ねぎ しめじ・ねぎ	よーぐると あえ	
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	ごはん・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 にんじん・こんにやく チンゲン菜・もやし・えのき	ばいん むしばん	
6	金	てりやきどん ちゅうかふうこーんすーぶ 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 オレソ	くつきー	
10	火	ごはん・とりこくとたまごのもの わふうさらだ・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・オレソ にんにく	じゃこ とーすと	
11	水	ろーるぼん・ひやしそめん びーまんつなあえ あげしゅーまい・ぎゅうにゅう	シーキン シューマイ 牛乳	ロールパン・そめん ごま・砂糖	ピーマン・にんじん	びすけつと	
12	木	ごはん・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・カレー田揚げ 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	ばふえ	
13	金	お弁当日(お弁当・水筒)					
16	月	のざわなチャーはん 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・バナナ	せんべい	
17	火	ごはん・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 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	よーぐると ばななけー き	
18	水	しょぼん・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・竹の子 ピーマン・チンゲン菜 もやし・ミトマト・バナナ	かきごおり	
19	木	ごはん・にくだんご びーふんやさいそてー ペーこんすーぶ・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	かるびす ぼんち	
20	金	ごはん・とりこくとごまだれかけ ぶろっこりおかかあえ・すましる 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	くらっかー	
23	月	どうもろこしごはん ぼてととおこめのちきんかつ やさいすーぶ・ぎゅうにゅう	ポテトとお米の チキンカツ 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	ごはん・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	ちきん なげつと	
25	水	ろーるぼん・こーるすーらだ なすすりみーとすばげてい てつぶんぜりー・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 油・コールスロートレッシ ン鉄分ゼリー	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	かきごおり	
26	木	ごはん・とんかつ きゅうりとみかんのすのもの みそしる・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ・牛乳	米・油・砂糖 パン粉・じゃがいも 天ぷら粉	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 つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク シーキン 牛乳	米・押し麦 カレー・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	びすけつと	
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	むきえび・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	ごはん・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・ミトマト	きよほう	

手作り
おやつ



♪ 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・パン缶・ベーキングパウダー
- 10日(火) ジャコトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 12日(木) パフェ・・・バニラアイス・みかん缶・パン缶・コーンフレーク・チョコソース
- 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・バター
- 19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
- 24日(火) チキンナゲット・・・チキンナゲット・油



あおぞら保育所 食育だより

じゃがいも掘りをしました!

不安定な気候の加減もあってか、やや遅れながらの生長でしたが、種芋を植え付け、お世話してきた青・黄組がじゃがいも掘りをしましたよ。蓋を引っ張り、土の中から大小さまざまな大きさのじゃがいもが出てくると、嬉しそうなお子どもたちの声が畑に響きました。桃・赤・緑ひよこ組のお友達も掘ったじゃがいもを見たり触ったりして楽しみました。



じゃがいもでコロッケを作ったよ!



収穫したじゃがいもで、青・黄・桃組さんがコロッケを作りました。きれいに洗って、皮をむいたり、包丁で切ったりした後、お鍋でやわらかくなるまでコトコト。つぶしたじゃがいもに、炒めたひき肉と玉ねぎを混ぜました。冷めてからコロッケの形作りもしました。衣をつけて、おやつに揚げてもらいました。ほくほくコロッケ、みんなでおいしくいただきました。



きれいにむけたかな?



包丁でトントン!



コロッケおいしいよ!

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

* ○の付いている日は、お箸を持って来てください。赤・緑・ひよこ組はいりません。

* 食べていない食材があれば、事前に食べておいてくださいね。

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	ろーるばん・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・しゅーまい みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・ちりめんじゃこ 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	とうにゅう どーなつ
3	金	ごはん・ちゅうか・ふうあえもの ぎ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	こーんふ れーく
6	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 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	くらっかー
7	火	ごはん・さんまおかか ぶたじる・てつぶんゼリー 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 ほうれん草	よーぐると あえ
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	だんご
9	木	ごはん・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	びざ とーすと
10	金	ごはん・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	びすけつと
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	ごはん・あじこうみあげ 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・でんぷん	ねぎ・しょうが・大根 にんじん・こんにやく	なし
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	つきみ だんご
16	木	きのこごはん・にくどうふ すましじる 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 またいたけ・たまねぎ・えのき ねぎ・みつば・カットわかめ	かぼちゃ けーき
17	金	ごはん・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・八丁味噌 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	よーぐると
21	火	ごはん・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	ぱいんちーず くらっかー
22	水	こっぺばん・こーんふらい みねすとろーね 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	くつきー
24	金	弁当日(自由弁当)				なしけーき
27	月	ぼーくかれーらいす おおよどばんちゃさらだ 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	ごはん・やさぎかな 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	みつくす じゅーす あられ
29	水	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 さつまいも 天ぷら粉・油	にんじん・ほうれん草 たまねぎ	びすけつと
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	こーん ばんけーき

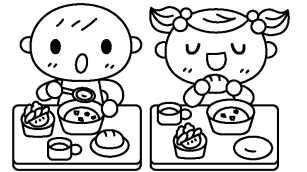
♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(木) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油
- 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、ピザソース
- 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、バター



<今月の旬メニュー>

- ・さんまおかか煮・きのこご飯
- ・月見団子・かぼちゃケーキ・梨ケーキ・梨・巨峰



あおぞら保育所 食育だより



枝豆、いっぱい採れたよ!

青組さんがとうもろこしと枝豆を収穫しました。枝豆はたくさん収穫でき、みんなでいただきました。とうもろこしは、カラスに食べられ少ししか収穫できませんでしたが、採りたてのおいしさを味わえました。野菜を育てて収穫する楽しみだけでなく、野菜を育てることの難しさや大変さも知りました。このことを、食べ物を大切にする気持ちにもつなげていきたいと思います。

次は秋・冬の菜園に向けて雨上がり、畑の草引を頑張ってくれています。

トマトとパプリカでピザトーストを作ったよ!



桃・赤組さんは、ミニトマト・ピーマン餃子の皮でピザをつくったよ!

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

給食やおやつの時、食育指導で教えてもらった食事のマナーを思い出しながら食べるようにしています。でも時々、ひじをついてしまったり、足を組んでしまったり、姿勢が悪くなったりすることもあります。毎日繰り返し気をつけていくことで、少しずつ身につけられると良いですね。ぜひご家庭でも、ご家族みんなでやってみてください。



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	合い挽き肉・平天 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	くつきー	
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 てつぶんゼリー・ぎゅうにゅう	さんま・豚肉 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん てつぶんゼリー	白菜・にんじん しょうが・ねぎ	みくす ふる一つ	
6	水	こっぺぱん・とまとたまごすーぷ とりにくこーんふれーくやき 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	くらっかー	
7	木	しーちぎんごはん 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 カットわかめ・きゃべつ	きなこぱん	
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	びすけつと	
11	月	ちぎんかれーらいす 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 じゃがいも	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	つなまよ むしぱん	
13	水	おべんとうび(おにぎり弁当・お茶)					
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	まーまれーど けーき	
15	金	ごはん・かきたまごしる さけのちゃんちゃんやき てつぶんゼリー・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	くらっかー	
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	くつきー	
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 すていっく	
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・栗・砂糖 番茶そうめん	たまねぎ・にんじん ねぎ・白菜・ねぎ	じゃむさんど	
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 ぜりー	
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	おこのみ やき	
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	むしぱん	
28	木	えびびらふ・おれんじ ばんぷきんすーぷ 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	はろういん かつづけーき	
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	すていっく ぱん	

○丸印の日は、お箸を持たせてください。赤・緑・ひよこ組はいりません。手の大きさに合った竹製のすべりにくい物が良いです。
○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。

♪ 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
- 27日(水) 蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳・かぼちゃ
- 28日(木) ハロウィンカップケーキ・・・ホットケーキミックス・生クリーム・みかん缶・パイン缶



あおぞら保育所食育だより



実りの秋・味覚の秋がやってきました！旬を迎える食べ物はとても美味しく、体にも良いものです。積極的に食事に取り入れ、家族みんなで旬の味を楽しみましょう。

<大淀町統一メニュー>

- 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
- *小学校・中学校も同じメニューです。

<今月の旬メニュー>

- さんまかば焼き
- さつまいもシチュー
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- エリンギご飯
- 鮭のマヨネーズ焼き
- 栗ご飯
- さつまいもスティック
- ハロウィンカップケーキ



月見だんごを作ったよ！

9月15日(水)、青・黄・桃組さんで月見だんごを作りました。豆腐と白玉粉で作っただんごは柔らかくてもっちり！あんこをのせていただきました。



青組さんは、みんなの分の団子をこねてくれました。「豆腐のにおい！」と匂いも楽しみながら一生懸命こねてくれましたよ。



黄・桃組さんは「だんご屋さんみたいやなあ」とコロコロたくさん丸めました。

赤組さんもお団子をおいしそうにパクリ！



ひよこ・緑組さんは、パンにあんこをのせてもらいました。あんパンもおいしかったよ！

<冬野菜を植えました！>

- ◎青組・・・白菜・大根・水菜・ねぎ
- ◎黄組・・・ブロッコリー・ほうれん草
- ◎桃組・・・玉ねぎ

草を引いたり土を混ぜたりして、土づくりから頑張ってくれました。収穫を楽しみに日々のお世話も頑張ります！

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	
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・ピーまん クリームコーン・にら・柿	くらっかー	
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	かるぴす ぼんち	
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・ウインナー 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	よーぐると ばななけーき	
5	金	弁当日(自由弁当・お茶)					
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 えのきたけ・りんご	くつきー	
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 とーすと	
10	水	ろーるばん・かきさらだ くりーむぱすた 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	ころっけ	
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	びすけつと	
16	火	ごはん・さばみそに うのはな・すましる 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	だいがく いも	
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	よーぐると	
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	むしパン	
19	金	ごはん・とりにくしおこうじてりやき 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	かきけーき	
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	くつきー	
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	くらっかー	
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 かさねに	
26	金	ごはん・だいずとにぼしあげ 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 ちーずぱん	

♪ 手作りおやつの材料 ♪
 2日(火) 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
 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

＜今月の旬メニュー＞

- ポトフ
- 白菜と肉団子のスープ
- かきサラダ
- さつまいもご飯
- すき焼き風煮
- のっぺい汁
- おにぎり
- 白菜とツナのごま和え
- 大根と里芋そぼろ煮
- あんかけうどん
- 大根ご飯
- とり肉塩こうじ照り焼き



あおぞら保育所 食育だより

青組のお当番さんが毎日給食の準備や片付けのお手伝いをしてくれています。机を拭いたり、コップを並べたり。牛乳も量を見ながら上手に入れてくれるようになりました。

給食の後は拭き掃除。最初は雑巾がけもしぼることも難しい様子でしたが、今では上手にしぼって頑張ってくれています。お家でもお手伝い頼んでみてくださいね。



雑巾をぎゅっと上手にしぼれるようになりました。よーいドンで拭き掃除！広いランチルームを楽しくきれいにしてくれています。

まず初めに机をきれいに拭きます。



牛乳を入れるのもとってもスムーズです。牛乳パックもきれいに洗ってくれます。



ねぎ



はくさい



ブロッコリー



さつまいも



だいこん



みずな

＜ハッピー畑だより＞

ハッピー畑の冬野菜たちがすくすく大きくなってきました。水や肥料をあげたり、草引きをしたり、虫を取ったり、毎日お世話をしています。今から、収穫やクッキングが楽しみです。



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	水	こっぺばん・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	ふらいど ぼてと
3	金	ちゅうかどん・わかめすーぶ こーんしゅーまい・ばなな ぎゅうにゅう	むきえび・うずら卵 豚肉・コンシューマイ ベーコン・牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油	玉ねぎ・にんじん・たけのこ キャベツ・チンゲン菜・ねぎ バナナ・わかめ・えのき	せんべい
6	月	ごはん・だいごんのみそに すましじる・はくさいのりあえ 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	びすけつと
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	よーぐるど あえ
8	水	ろーるばん・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	くらっかー
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	はにー とーすと
10	金	かるしうむごはん・だしまきたまご はくさいとぶたにくのどろみに・みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・豚肉・みそ だし巻き卵・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・うずら卵 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	くつきー
14	火	のざわなちやーはん 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・オレンジ	ふらんく ふると
15	水	こっぺばん・じゃむ・そえやさい ちゅうかふうこーんすーぶ えびけちやっぶそーす・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 しめじ	かるびす むしぼん
17	金	ごはん・こうやどうふおらんだに こまつなどはむのあえもの 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	びすけつと
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	千切大根・ひじき にんじん・なめこ・しめじ えのき・ねぎ	あられ
21	火	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	ちやがゆ
22	水	ろーるばん・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・ 牛乳	かぶ・玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン・みかん	どーなつ
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	ばいんちーず くらっかー
24	金	ちきんらいす・ほしがたはんぱーぐ そえやさい・ペーこんすーぶ 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	ろーるけーき
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	まーまれーど けーき
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・ハヤシルめ 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	せんべい

手作り
おやつ



♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 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
- 21日(火) 茶がゆ・・・米・お茶・塩
- 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
- 27日(月) 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

<今月の旬の食材>

○みかん・・・ビタミンCや食物繊維がいっぱいです。
しっかり食べて元気に過ごしたいですね。



あおぞら保育所 食育だよ!

さつまいも掘りをしました!

青・黄組がさつまいも掘りをしました。園庭で遊んでいた他のクラスも見に来て、土の中から大きささまざまなさつまいもが出てくる様子にみんな嬉しそうでした。すぐホットプレートで焼いて掘りたての味をみんなで味わいました。

後日、青組はさつまいもの茶巾しぼり、黄組は甘く煮たさつまいもをホットケーキに添えて、クッキングを楽しみました。



水菜を 収穫したよ!



緑組は水菜を収穫し、洗った水菜をちぎって油あげと煮て、給食と一緒にいただきました。子どもたちがちぎれる程やわらかい水菜でした。

だいこんを 収穫したよ!



青組は大根を収穫しました。葉はじゃこ炒めてふりかけにし、大根は皮をむいて切り、給食のおでんにしていただきました。どちらもとても美味しかったです。

ほうれん草を収穫したよ!

黄組はほうれん草を収穫しておひたしを作りました。みんなできれいに洗って、給食でおいしくいただきました。

たまねぎを植えたよ!



桃組は玉ねぎを植えました。小さいネギのような苗を、折らないようにそーっとそーっと植えました。植えた後も、「玉ねぎの赤ちゃん見にいこう!」など畑が気になるようです。

ハッピータイム (青・黄・桃組)



10月26日(火)の食育指導で、栄養士さんよりお箸の持ち方、使い方について教えていただきました。まず指の運動から始め、最後はスポンジや豆を使って練習しました。お箸は持つところから難しく、上手に使うことはさらに難しいように思いますが、練習を重ねることで少しずつ上手に使えるようになります。また、お箸は滑りにくい竹製の物が使いやすいようで良いようです。お家でも、楽しく練習してみてください。

* ○印のある日はお箸を持たせてください。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ん。
* 献立表を見て、食べていない食材があれば食べておいてください。

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(自由弁当・お茶)				
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	米・押し麦・カレー粉 じゃがいも フレンチトッピング	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	おもち
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	ふる一つ みつくす
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・バナナ・にんじん	くらっかー
13	木	ぎゅうにくごはん・こうはくなます みそしる・みかん ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖 じゃがいも	にんじん・ねぎ・だいこん わかめ・しめじ・みかん	みに あめりかん どつく
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	びすけつと
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・にくだんごのあますあん 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	こーん ばんけーき
19	水	はんぱーがー・まかろにさらだ ちきんなげつと・ふらいどぼと こーんすーぶ・ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ロースハム チキンナゲット 牛乳	パンズ・砂糖 マカロニ フライドポテト	きゅうり・にんじん・キャベツ コーン	くつきー
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	まかろに きなこ
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・バナナ	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	くつきー
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・バナナ	じゃこ とーすと
26	水	こつべばん・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 クラムチャウダー	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・てつぶんぜりー 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・鉄分セラー	にんじん・玉ねぎ・コーン グリーンピース・キャベツ・えのき	めろん くろわっさん
31	月	ごはん・あつあけのそぼろあんかけ 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 フレンチトッピング	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

* ○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ものが使いやすいです。
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。
* 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。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 11日(火) フルーツミックス・・・みかん缶・パン缶・バナナ
- 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) ジャコトースト・・・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

1月の新メニュー 1月20日 他人煮



あおぞら保育所 食育だより

今年はハッピー畑の冬野菜がすくすく育ちました。それぞれ収穫し、クッキングをして採れたての旬の野菜の味を楽しむことができました。菜園活動やクッキングを通して、食への興味・関心だけでなく、食べ物を大切にすることや、そこに携わる様々な人に感謝する気持ちも育んでいきたいと思っております。

すき焼きパーティー

収穫した野菜を使って、青・黄組がすき焼きパーティーをしました。自分たちで洗ったり、切ったりもして美味しくいただきました。後日、白菜は「おかか和え」、水菜は「ナムル」も作り、給食でいただきました。



やきいも

もみがらって、
こんなんなんだね！



園庭で焼き芋をしました。朝から青・黄組さんが、濡らした新聞紙とアルミホイルでさつまいもを巻き、鍵谷さんがもみ殻を使って焼いてくれました。もみ殻でじっくり焼いた焼き芋は、とても甘くて美味しかったです。午後のおやつにみんなでいただきました。

くなぜお餅つきをするの？

日本では、昔からお祝いの時に餅を食べてきたという風習があります。稲は古くから神聖な物とされ、稲から取れる米は生命力を強めると、とても大切に扱われてきたそうです。特に米をついて固めた餅はより力が強いとされ、お祝いや特別な日には餅つきをするようになったと伝えられています。お正月の鏡餅は、神様にお供えて感謝をしながらいただくことで、新しい命や力を授かると考えられているそうです。



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	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	せんべい	
2	水	こっぺぼん・じゃむ しろみざかなふらい・みねすとりーね そえやさい・ぎゅうにゅう	白身魚フライ ベーコン・牛乳	コッペパン・油・マカロ タルタルソース じゃがいも・ジャム	ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん トマト・コーン	だいがく かぼちゃ	
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	ぴざとーすと	
4	金	お弁当日(自由弁当・お茶)					くつきー
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 さんまのごま揚げ 豆腐・牛乳	米・油・砂糖 でん粉	干切天根・こんにやく にんじん・えのき ほうれん草	よーぐると	
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	くつきー	
9	水	しよぼん・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	びすけつと	
10	木	わかめごはん はるまき・いらとたまごすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・卵 油揚げ・春巻き 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・あじのこうみあげ おんやさいさらだ れたすすーぶ・ぎゅうにゅう	あじ・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	ねぎ・しょうが・コーン にんじん・レタス・キャベツ ブロッコリー・ハイン缶	はーとの むしばん	
15	火	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	ふらいど ぼてと	
16	水	こっぺぼん・ふれんちさらだ とりにくのまーまれーどやき やさいすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	コッペパン フレンチドレッシング	しょうが・きゅうり・コーン にんじん・りんご・かぼちゃ ほうれん草・えのき	びすけつと	
17	木	ごはん・いかりんぐ 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 イカリング 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	よーぐると ばななけーき	
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・めんちかつ すていっくやさい・とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	メンチカツ・豆腐 豆乳・みそ・牛乳	米・マヨネーズ・油 さといも	にんじん・きゅうり・しょうが 玉ねぎ・えのき	びすけつと	
22	火	ごはん・さばのしょうがに わふうさらだ・すましじる ぎゅうにゅう	さば・豆腐 かつお節・牛乳	米・砂糖・じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが・ひじき・ホウレン草 わかめ・えのき	じゃむさんど	
24	木	ごはん・ささみふらい にんじんしりしり・ちゃんこじる ぎゅうにゅう	ささみフライ・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	ちきんなげつと	
25	金	シーふーどかれーらいす こーるすーらだ 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・カールウ ゴールスロートレッシング	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・ぶち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	くらっかー えのき	

*○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。緑・ひよこ組はいりません。



♪ 手作りおやつの材料 ♪

2日(水) 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
 10日(木) うどんかりんとう・・・ゆでうどん・きな粉・砂糖・ごま
 14日(月) ハートの蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳
 15日(火) フライドポテト・・・フライドポテト・油・塩
 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) チキンナゲット・・・チキンナゲット・油

あおぞら保育所 食育だよ!



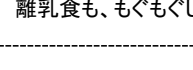
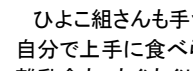
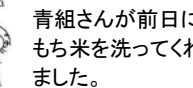
蒸したもち米を鍵谷さんと保育士でこびきました。



杵を嬉しそうに持って、「べったん!べったん!」と、上手につけてくれました。



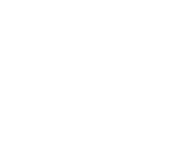
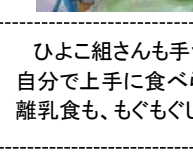
翌日のとんどでは、とんどの火でお餅を焼いて食べました。



青組さんが前日にもち米を洗ってくれました。

つきたてのお餅を自分で丸めてきな粉餅にして食べました。

上手に食べられるようになったよ!



ひよこ組さんも手づかみやスプーンを使って自分で上手に食べられるようになりました。離乳食も、もぐもぐしっかり食べています!



お餅でお好み焼きを作りました(桃組)



お餅の上にウインナーやシーチキンと一緒に、自分たちでちぎったキャベツを乗せて焼きました。ソースとマヨネーズをかけてお好み焼き風に!美味しそうに食べていましたよ。



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	火	ろーるぼん・いたりあんずばげてい ころころさらだ・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・スナゲティ 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	くつきー
2	水	ごはん・さばのしょうがに びーまんつなあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さば シーチキン・牛乳	米・ごま・砂糖 じゃがいも	ピーマン・にんじん わかめ・えのき・しょうが	ふる一つ さんど
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・でん粉	にんじん・干しいたけ グリーンピース・えのき ほうれん草・いちご	ひなあられ
4	金	ごはん・だいこんのみそに はくさいのりあえ とうふとほうれんそうすーぶ・ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・厚揚げ みそ・ちりめんじゃこ 豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま油	大根・にんじん・白菜 のり・ほうれん草・えのき	くらっかー
7	月	ごはん・ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりさらだ・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	びすけっと
8	火	ごはん・さかなけちやぶがあん はるさめさらだ ちゅうかふうこーんすーぶ・ぎゅうにゅう	たら・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	あずき むしパン
9	水	こっぺぼん・きやべつりめんちかつ やさいたつぷりうましおすーぶ ばなな・ぎゅうにゅう	キャベツ入りメンチカ ベーコン 牛乳	コッペパン 油・オリーブ油 じゃがいも	キャベツ・にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ・バナナ パセリ	せんべい
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どろみに 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	きなこパン
11	金	◎かれーrais つなこーんさらだ 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・カレー 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	ベビー かすてら
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	くらっかー
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	さげ・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	◎ふる一つ みつくす
16	水	こっぺぼん・いかりんぐふらい そえやさい・はくさいとくだんごすーぶ ぎゅうにゅう	イカリングフライ 肉団子・牛乳	コッペパン・ジャム・油 マヨネーズ	ブロッコリー・白菜・にんじん ねぎ・えのき	くつきー
17	木	ひじきごはん・えいようすいとん こーんしゅーまい ぎゅうにゅう	竹輪・スキムミルク 鶏肉・油揚げ コーン・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 ちーずぱん
18	金	ごはん・こうやどうふのおらんだに ぶろっこりごまねーず・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	せんべい
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	ぶるーべりー けーき
23	水	ろーるぼん・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・鉄分ゼリー	キャベツ・にんじん・コーン わかめ・切干大根 ほうれん草	びすけっと
24	木	ごはん・ししゃものてんぶら だいこんとさといものそぼろに・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 さといも・でんぷん	大根・にんじん・ グリーンピース・わかめ 玉ねぎ・えのき	◎まかろに きなこ
25	金	きこそーすがけらいす ほうれんそうさらだ 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	くつきー

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

◎二重線は青組のリクエストメニューです。

♪ 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・つぶあん蒸しパン蒸しパン
10日(木) きな粉パン・・・ロールパン・砂糖・きな粉
11日(金) ベビーカステラ・・・ホットケーキミックス・卵・牛乳・いちご・パン缶・みかん缶
チョコソース・カラースプレー

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



あおぞら保育所 食育だより



3月の献立に青組のリクエストメニューが入っています。給食が大好きな子どもたち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1カ月となりました。じっくりと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。また、11日(金)のおやつのおやつのベビーカステラは、青組がみんなに作ってくれます。「青組さんありがとう！」



餅ピザを作ったよ!

黄組は、プランターで育てたブロッコリーを収穫して餅ピザを作りました。収穫の時にはやや紫がかかった色をしていたブロッコリーが、ゆでるときれいな緑色に！自分でトッピングをし、ホットプレートで焼いていただきました。



2月14日のバレンタインデーのおやつに、かわいいハートの蒸しパンを作ってもらいました。



黄・桃組が、3月のじゃがいもの植え付け前に、草を引いたり土を混ぜたりして畑をきれいにしてくれました。草引き、頑張ってくれましたよ!



どうやって味覚は作られるの？

子どもの味覚は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ですね。今は味覚が形成される時期。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。多くの味の経験をさせてあげましょ。

ハッピータイム

ハッピータイムでのお箸の練習の一コマです。お箸名人目指して頑張っています!

