

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日	火	ごはん・さばのみそに じゃがいもちゅうかいため ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豚肉 牛乳	米・砂糖・油・ごま ごま じゃがいも	にんじん・ピーマン	くらっかー
6日	水	ぼーくかれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ヨーグルト・牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 カレールウ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイナップル・バナナ	せんべい
7日	木	ろーるばん・きざみうどん かきあげ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	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 鉄分ゼリー	カットわかめ・ねぎ たまねぎ・にんじん	ばいん ちーず くらっかー
8日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまなとはむあえもの ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん 小松菜・もやし	あられ
11日	月	ちぎんらいす・はなな はるやさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ ホールコーン・グリーンピース アスパラ	くつきー
12日	火	ごはん・さけまよねーずやき みにとまと・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ カットわかめ・白菜 しめじ	はにー とーすと
13日	水	ろーるばん・おんやさいさらだ クリームパスタ 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・フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれん草・きゃべつ ブロッコリー・パイナップル	びすけっと
14日	木	しーちきんごはん・みそしる かぼちゃのにも ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・しいたけ かぼちゃ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	やきそば
15日	金	ごはん・にくじゃが・おれんじ はるきゃべつごまみそあえ おれんじ・ぎゅうにゅう	牛肉・ちくわ みそ 牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・いんげん 春キャベツ・オレンジ	すていっく ぱん
18日	月	おやこどん・おかかあえ すましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・かまぼこ かつお節・豆腐 牛乳	米・砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・ホールコーン カットわかめ・えのきたけ	くらっかー
19日	火	ごはん・しろみさかなふらい そえやさい・けんちんしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 里芋	きゃべつ・大根・にんじん ささがきごぼう	びすけっと
20日	水	こっぺばん・まかろにぐらたん じゃむ・れたすとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ かにかま・豆腐・卵 牛乳	コッパン・ジャム・バター マカロニ・小麦粉 パン粉・でんぷん	たまねぎ・しめじ ほうれん草・レタス にんじん	おにぎり
21日	木	ごはん・いそべあげ・みそしる にんじんしりしり ぎゅうにゅう	竹輪・卵・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・天ぷら粉・油 ごま油・ごま・砂糖	あおのり・にんじん カットわかめ・きゃべつ しめじ	つなまよ ぱん
22日	金	おたのしみかれーらいす こーるすーさらだ みにとまと・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 じゃがいも ヨーグルト・ドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きぬさや きゃべつ・きゅうり・ミニトマト	よーぐると
25日	月	こまつなちじゃこちやーはん わかめすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん ホールコーン・カットわかめ えのきたけ・バナナ	くつきー
26日	火	ごはん・やきさかな ひじきに・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・茹大豆 豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・たまねぎ こんにやく・いんげん カットわかめ・えのきたけ	かるびす ぼんち
27日	水	こっぺばん・とりにくれもんふうみ ぶろっこりーさらだ・ぎゅうにゅう ベーコンすーぶ	鶏肉・ロースハム ベーコン 牛乳	コッパン・ジャム でんぷん・油・砂糖 フレンチドレッシング	ブロッコリー・にんじん りんご・きゃべつ たまねぎ・えのきたけ	せんべい
28日	木	ごはん・ぶたにくいためまりね かきたまじる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉 卵・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん	たまねぎ・にんじん ピーマン・えのきたけ ほうれん草・オレンジ	よもぎもち

○※○印のある日はお箸を持ってきて下さい。お箸は竹製で滑りにくい物を用意してあげて下さいね。

※赤・みどり・ひよこ組はお箸はいりません。

※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。

♪ 手作りおやつの材料 ♪
7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・パイン缶
12日(火) ハニートースト…食パン・はちみつ・マーガリン
14日(木) 焼きそば…味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし・にんじん
20日(水) おにぎり…ご飯・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
21日(木) ツナマヨパン…ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
26日(火) カルピスパンチ…みかん缶・パイナップル・バナナ・カルピスウォーター
28日(木) よもぎ餅…上新粉・白玉粉・絹ごし豆腐・餡チューブ



あおぞら保育所
食育だより

あおぞら保育所では、色々な場面を捉えて、「食育」についての取り組みを行っています。



クッキング

収穫した野菜などを使って調理体験をします。また、おやつ作りや季節の旬の食べ物を食べたり、行事を楽しんだりします。



菜園活動

保育所の”ハッピー畑”で色々な季節の野菜を育て、水やりをしたり、収穫をしたりしています。また、農業委員のみなさんに野菜の栽培方法や収穫の仕方などを教えていただいています。



マナーに気を付けながら、給食を食べています。



じゃがいもをうえたよ!



青・黄組じゃがいもを植えました。じゃがいもができたなら、「ポテトチップス!」や「肉じゃがが食べたい!」など、今から収穫を楽しみにしています。

食事のマナー

あいさつや正しい姿勢、食器・箸・スプーンの持ち方などを学びます。

ハッピータイム(食育指導)

毎月一回、栄養士の先生による食育指導を3・4・5歳児を対象に行っています。”食”に関する内容を楽しく教えてもらっています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ・フキ・ナノハナ・セリ・ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



5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日	月	さんしょくどん・みそしるばなな 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 バナナ	くらっかー
6日	金	かれーrais 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・油 じゃがいも	たまねぎ・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
9日	月	ふれーくどん・みそしる すなっぷえんどうさらだ 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 マヨネーズ じゃがいも	しょうが・すなっぷえんどう にんじん・カットわかめ えのきたけ	びすけつと
10日	火	ごはん・さんまごまあげ しんじゃがいために・みにとまと ぎゅうにゅう	サンマごま揚げ 豚肉 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油	にんじん・たまねぎ 枝豆・ミニトマト	こいのぼり ぱん
11日	水	ろーるばん・こまつなさらだ すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう	合挽肉 ベーコン 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト缶 小松菜・もやし	こーん ふれーく
12日	木	お弁当日(自由弁当)・お茶				おたのしみ
13日	金	ごはん・とりにくしおこうじてりやき すていっくやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 豚肉・茹大豆 牛乳	米・砂糖 マヨネーズ	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	みっくす じゅーす
16日	月	えびひらふ・こんさいつくね ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 根菜つくね・ベーコン 牛乳	米・バター	にんじん・たまねぎ ホールコーン・グリーンピース チンゲン菜	くらっかー
17日	火	ごはん・さばのしょうがに ぶたじる・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さば・ちくわ 豚肉・みそ 牛乳	米・砂糖 ごま	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ いんげん	とうにゅう どーなつ
18日	水	こっぺばん・かぼちゃすーぶ すべいんふうおむれつ・バナナ じゃむ・ぎゅうにゅう	卵・ロースハム ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも	たまねぎ・トマト グリーンピース・かぼちゃ にんじん・バナナ	せんべい
19日	木	ひじきごはん・にくどうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 豚ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖・麩	ひじき・にんじん・えのき 干しいたけ・たまねぎ ねぎ・カットわかめ・きゃべつ	こーん ぱんけーき
20日	金	ごはん・さかなねぎみそやき ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	鮭・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	ねぎ・ほうれん草 もやし・もみのり	くりーむぱ ん
23日	月	えりんぎごはん・かきたまじる ちんげんさいさとに ぎゅうにゅう	油揚げ・平天 卵・豆腐 牛乳	米・でんぶん	エリンギ・にんじん・ねぎ チンゲン菜・しめじ えのきたけ・ほうれん草	くつきー
24日	火	ごはん・さばのかれーたつたあげ そえやさい・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	さばのかれー竜揚げ 豚肉 牛乳	米・マヨネーズ・油 春雨・でんぶん	ブロッコリー・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	じゃこ とーすと
25日	水	こっぺばん・じゃむ・おれんじ さかなけちやつぷあん おおよどばんちやさらだ・ぎゅうにゅう	たら ロースハム 牛乳	コッペパン・ジャム でんぶん・油・ごま 番茶ドレッシング	きゃべつ・きゅうり ホールコーン・オレンジ	びすけつと
26日	木	ごはん・とりにくとたまごのにも おかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 油揚げ・豆腐・みそ かつお節・牛乳	米・砂糖	大根・しょうが・にんにく ブロッコリー・カットわかめ えのきたけ	ちぢみ
27日	金	はっしゅどびーふ 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 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・マッシュルーム ホールコーン・きゃべつ・きゅう	くりーむ ちーずかつ ぷけーき
30日	月	のざわなちやーはん・おれんじ ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 卵・焼き豚・かにか 牛乳	米・ごま・油 でんぶん	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・たけのこ ほうれん草・オレンジ	ばなな けーき
31日	火	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ さきいか・焼き豚 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング 鉄分ゼリー	きゃべつ・ピーマン・ねぎ しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草	しんじゃが ほてと

手作り
おやつ



あおぞら 保育所 食育だより



野菜作りがスタートしました



今年も夏野菜を育てるために、畑の土作りから始まりました。
青組は「トウモロコシ」の種をポットにまき、発芽から少し伸びるのを待って、畝を作った畑に植え替えます。黄組は「きゅうり」、桃組は「トマト」、赤組は「ミニトマト」を育てます。これから友達と水やり、草引きを協力して、美味しい野菜が育つように頑張るね！そしてたくさん収穫できますように☆彡



体を動かして遊ぶとお腹が空いて、給食がよりおいしくなり、モリモリ頂けます！



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは体と心のバランスを整える役割があるそうです。よくかんで食べるとセロトニン(脳内の神経伝達物質)の分泌にも繋がるそうです。さあ、明日から早寝・早起き・朝ごはんから始めてみましょう！



♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 10日(火) 鯉のほりパン・・・食パン・生クリーム・いちご
- 12日(木) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 17日(火) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、卵、砂糖・油
- 19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
- 24日(火) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 26日(木) ちぢみ・・・チヂミックス・にら・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油
- 27日(金) クリームチーズのカップケーキ・・・クリームチーズ・バター・砂糖・卵・薄力粉・ベーキングパウダー
- 31日(火) 新じゃがポテト・・・新じゃが・油・塩

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日	水	ういんなーさんど とうふとほうれんそうすーぶ ふる一つみつくす・ぎゅうにゅう	ウインナー・豆腐 牛乳	コッペパン	きゃべつ・ほうれん草 にんじん・コーン・えのき みかん缶・パイン缶・バナナ	くらっかー	
2日	木	えんどうまめごはん・ぎゅうにゅう こうやとうふのおらんだに はくさいとつなごまあえ	鶏肉・高野豆腐 シーチキン 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・ごま じゃがいも	えんどう豆・たまねぎ にんじん・ピーマン 白菜	よーぐると ばななけーき	
3日	金	ごはん・えびかつ わふうさだ・みそしる ぎゅうにゅう	エビカツ・かつお節 豆腐・みそ 牛乳	米・油・じゃがいも 和風ドレッシング	ひじき・ほうれん草 カットわかめ・たまねぎ	せんべい	
6日	月	わかめごはん・ごもくすーぶ しゅーまい ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・シューマイ 牛乳	米・砂糖・でんぶん	わかめ・にんじん・しいたけ こんにやく・もやし・たけのこ しめじ・ねぎ	ばーむ くーへん	
7日	火	ごはん・さばのみぞれに とうにゅうみそしる・ごもくまめ ぎゅうにゅう	さばのみぞれ煮 豆腐・豆乳・みそ 煮豆・牛乳	米・さといも	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが	みにぼふえ	
8日	水	ろーるぼん・かきあげ にこみうどん・てつぶんぜりー 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・油 天ぷら粉・鉄分ゼリー	にんじん・ほうれん草 たまねぎ	くつきー	
9日	木	ちゅうかふうませごはん ぶろっこりーごまねーず みそしる・ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油・ごま マヨネーズ じゃがいも	しいたけ・にんじん たけのこ・ブロッコリー カットわかめ	ぴざ とーすと	
10日	金	ごはん・あげじゃがそぼろに こまつなとちわのごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪 牛乳	米・じゃがいも・油 でんぶん・砂糖 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・小松菜	びすけつと	
13日	月	ごはん・ぶたにくしょうがやき まかにさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 牛乳	米・砂糖・油 マカロニ マヨネーズ	しょうが・きゃべつ にんじん・きゅうり ミニトマト	あられ	
14日	火	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・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん みかん缶・パイン缶 バナナ	きなこ くつきー	
15日	水	ことうぼん・めんちかつ みねすとろーねすーぶ にんじんぐらっせ・ぎゅうにゅう	メンチカツ ベーコン 牛乳	黒糖パン・油・砂糖 バター・マカロニ じゃがいも	にんじん・たまねぎ トマト・ホールコーン	あじさい よーぐると	
16日	木	お弁当日 (おにぎり) ・ お茶 					くらっかー
17日	金	ごはん・さばのおやき ぶろっこりーしらあえ せんぎりすーぶ・ぎゅうにゅう	さば・豆腐 みそ 牛乳	米・ごま・砂糖	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・きゃべつ	すていっく ぱん	
20日	月	すたみならいす・わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん しいたけ・カットわかめ えのきたけ・バナナ	びすけつと	
21日	火	ごはん・さけのれもんふうみ せんぎりうまに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・平天 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・鉄分ゼリー	干切大根・こんにやく にんじん	まーまれーど けーき	
22日	水	ろーるぼん・ふれんちさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゅうり ブロッコリー・りんご	こーん おにぎり	
23日	木	ごはん・とりここうそうばんこやき みにとまと・やさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・パン粉・油	ガーリックパウダー・パセリ かぼちゃ・にんじん・えのき ほうれん草・ミニトマト	くつきー	
24日	金	ごはん・あじこみあげ ぶたじる・おれんじ ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ・牛乳	米・油・砂糖 でんぶん ごま	ねぎ・大根・にんじん ごぼう・こんにやく しめじ・オレンジ	せんべい	
27日	月	ごはん・はるさめさらだ さけのちゃんちゃんやき ぎゅうにゅう	鮭・焼き豚 みそ・牛乳	米・バター・砂糖 はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし きゅうり	よーぐると	
28日	火	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・茹大豆 ロースハム 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・にんじん	だいがく かぼちゃ	
29日	水	こっぺぼん・じゃむ・ぎゅうにゅう おむれつ・すていっくやさい やさいのうまじおすーぶ	オムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも・マヨネーズ オリーブ油	きゃべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	とるねーど ぼてと	
30日	木	てりやきどん・みそしる ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぶん・砂糖	きゃべつ・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのき・バナナ	もちもち ちーずぱん	

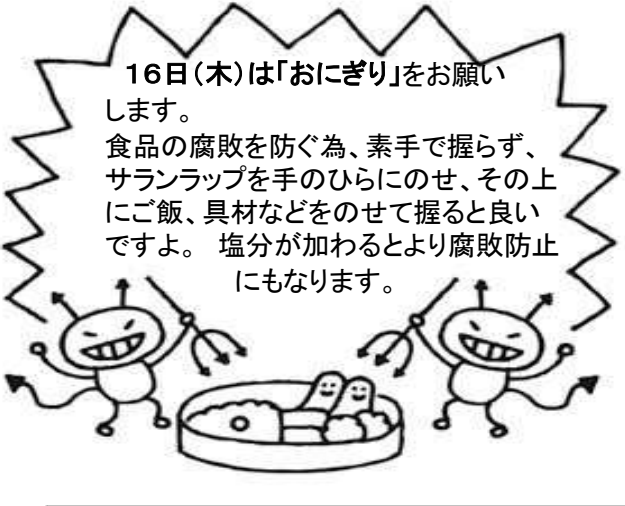


旬をいただきます！
2日(木)「えんどう豆ごはん」
色々な種類の豆が育つ季節。豆はちょっと
苦手…という友だちもいますが
青組が豆の”さや”むきのお手伝い
をしますよ。
美味しくいただきますよ。

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 2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
 - 7日(火) ミニパフェ…カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶
 - 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
 - 14日(火) きなこクッキー…きなこ・小麦粉・バター・砂糖
 - 15日(水) あじさいヨーグルト…ヨーグルト・砂糖・ふどつジュース・寒天
 - 21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(水) コーンおにぎり…米・ホールコーン・塩
 - 28日(火) 大学かぼちゃ…かぼちゃ・油・砂糖
 - 29日(水) トルネードポテト…じゃがいも・油・塩
 - 30日(木) もちもちチーズパン…白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油



こいのぼりパンをデコレーション
5月10日、「子どもの日」にちなんで
おやつをいただきました。
桃・黄・青組は自分で、いちごのスライス
をウロコに見立て、ホイップクリームをサンド
して今、はやりの美味しいサンドにしました！
美味しくて一気にたいらげ、なかにはお皿に
付いたクリームを思わずペロツとする程だっ
たんですよ!(^^)!



16日(木)は「おにぎり」をお願い
します。
食品の腐敗を防ぐ為、素手で握らず、
サランラップを手のひらにのせ、その上
にご飯、具材などをのせて握ると良い
ですよ。塩分が加わるとより腐敗防止
にもなります。

はっぴー畑の玉ねぎ、じゃがいもの収穫が近づ
きました。この2種類がそろそろと…そうです！
カレーを作りましょう～という事で14日をパー
ティとして楽しむ計画をしています。
桃組が野菜を洗い、黄組は皮をむく。青組が
切る。という役割分担です。外で大きなお鍋を
用意し、マキを組んでもらい、美味しいカレー作
りに挑戦します！

★○印の日は、お箸を持たせてください。忘れる友だちが増えていきます。お箸の種類は手の大きさに
合った竹製の滑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。

★ ○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。

7月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



食育だより あおぞら保育所 2022.6.24

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	お弁当日(おにぎり)・お茶				すていっくぱん
4日	月	ぼーかれーらいす ほうれんそうさらだ 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・ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・きゃべつ	せんべい
5日	火	ごはん・あじなんばんつけ みそしる・えだまめ ぎゅうにゅう	あじ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ きゃべつ・しめじ・枝豆	かきごおり
6日	水	こっぺぼん・みねするろーねすーぶ とりにくまーまれーどやき すていっくぎゅうり・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン・マーメイド マヨネーズ じゃがいも・マカロコ	きゅうり・たまねぎ にんじん・トマト コーン	よーぐると
7日	木	さらだすし・たなばたじる 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 干しいたけ・オクラ	たなばた ゼリー
8日	金	ごはん・ちんじゃおろーす れたすすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	牛肉・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油	ピーマン・たけのこ・人参 たまねぎ・クリームコーン缶 レタス・オレンジ	きなこ とーすと
11日	月	かみかみらいす・はるさめすーぶ ちんげんさいちゅうかあえ ばなな・ぎゅうにゅう	茹大豆・焼き豚 豚肉 牛乳	米・もち米・砂糖 ごま油 春雨・でんぷん	干しいたけ・にんじん フンゲン菜・もやし ほうれん草・バナナ	くつきー
12日	火	ごはん・やきさかな・みそしる きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	鮭・ちりめんじゃこ 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖 じゃがいも	きゅうり・わかめ えのきたけ	ひやし みたらし
13日	水	ろーるぼん・つなわふうすばげてい こーるすろーさらだ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム 牛乳	ロールパン・鉄分ゼリー スパゲティ・油 ユールストレッシング	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ きゃべつ・きゅうり	せんべい
14日	木	ちゅうかどん・あげぎょうざ みにとまと 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・でんぷん ごま油・油	たまねぎ・人参・たけのこ きゃべつ・チンゲン菜 ねぎ・ミニトマト	もも すむーじー
15日	金	ごはん・さけのまよねーずやき きゃべつ・こんぶあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ みそ 牛乳	米・マヨネーズ ごま油	たまねぎ・カットわかめ 白菜・きゃべつ・きゅうり にんじん	くりーむば ん
19日	火	ごはん・あじふらい みそしる・そえやさい 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・ミニトマト かっつワカメ・たまねぎ えのきたけ	ふるーつ あんじん
20日	水	ろーるぼん・ひやしうどん こんさいつくね・そえやさい ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま 根菜つくね 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・マヨネーズ	ほうれんそう・ブロッコリー	てづくりぴざ
21日	木	ごはん・あつあげそぼろあんかけ じゃこぴーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 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 干しシイタケ・さいいんげん ピーマン	ゆで とうもろこし
22日	金	なつやさいかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・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	かぼちゃ・たまねぎ・なす とまと・ピーマン・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	ばんちゃ わらびもち
25日	月	たきこみごはん・たこぼーる ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・タコボール ベーコン 牛乳	米・油	にんじん・ごぼう 干しいたけ・ホールコーン チンゲン菜・たまねぎ	くつきー
26日	火	ごはん・とうがんとすーぶ さばのみそに・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豆腐・竹輪 牛乳	米・ごま	冬瓜・にんじん さいいんげん	よーぐると あえ
27日	水	ろーるぼん・ひやしそうめん やさいそてーいかりんぐふらい てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	イカリングフライ ベーコン 牛乳	ロールパン・そうめん 油・鉄分ゼリー	ほうれん草・にんじん しめじ・コーン	ぶるー べりーけーき
28日	木	ごはん・かぼちゃそぼろあんかけ こまつなあえもの・すいか ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース にんじん・こんにやく 小松菜・もやし・スイカ	やきそば
29日	金	ごはん・とりにくごまだれかけ おくらおかかあえ ちゅうかふうすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 かにかま 牛乳	米・でんぷん・油 ごま・砂糖	おくら・にんじん クリーム缶・たけのこ ほうれん草・にんじん	あいす くりーむ

♪ 7月の手作りおやつ ♪

夏らしいメニューの登場です！

- 7日(木) **七夕ゼリー**・・・粉寒天・牛乳・砂糖・ブルーハワイシロップ・みかん缶
- 8日(火) **きなこトースト**・・・食パン・マーガリン・きなこ・砂糖
- 12日(火) **冷やしみたらし**・・・白玉粉・絹豆腐・しょうゆ・砂糖・でんぷん
- 14日(木) **桃スムージー**・・・桃缶・牛乳・ヨーグルト・はちみつ
- 19日(火) **フルーツ杏仁**・・・牛乳・粉寒天・ミカン缶・パイン缶・バナナ
- 20日(水) **手作りピザ**・・・小麦粉・ドライイースト・チーズ・玉ねぎ・コーン・ウインナー・ピザソース・塩・砂糖
- 21日(木) **茹でとうもろこし**・・・とうもろこし
- 26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
- 27日(水) **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
- 28日(木) **焼きそば**・・・焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・たまねぎ



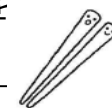
ハッピータイム (食育指導)

大淀町の管理栄養士が毎月保育所で食にまつわる内容の手作り教材(紙芝居、栄養素カード、お箸の持ち方など)を使って分かり易く伝えてくれる時間です。初回は「かっこよく座ろう」をキーワードに椅子への座り方、姿勢について教えてもらいました。テーブルに肘(ひじ)をつかず背筋を伸ばす、両足をそろえるなど、かっこよく座ると、食べ物もお腹にはいりやすいよ!と話してくれました。お家ではどうかな? テーブルと椅子の間は「握りこぶし1つ分を空けて座りましょう。」と教えてもらいました。



おねがい☆

桃・黄・青ぐみは「お箸」を使って食べていますが最近、忘れていた友だちが多いです。自分で用意をする習慣にもつながるように、一緒に準備をしてくださね。



カレーパーティ

保育所のはっぴー畑で収穫した玉ねぎ、じゃがいもを使ってカレー作りをしました。桃組、黄組が皮をむいて洗い、青組も皮をむいて包丁で切りました。あいにくの天候だった為、外で炊く予定を変更し、青組だけがランチルームで炊く事に。炒める音や、美味しそうなおいにおいにおい。自分達で作ったカレーは、いつもとは違う美味しさでした。小さなお芋は、ふかして頂きました!

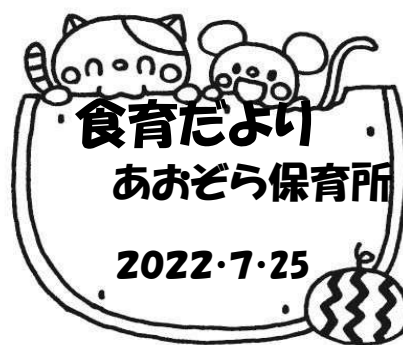


○印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。

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
1日	月	ごはん・しろみさかなふらい ほいるきゃべつ・やさいすーぶ ぎゅうにゅう	白身魚フライ ベーコン 牛乳	米・油 タルタルソース じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ にんじん・ほうれん草 ホールコーン	くらっかー
2日	火	しーちきんごはん・みそしる かぼちゃにもの 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・かぼちゃ 干しいたけ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	はにー とーすと
3日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう なすいりみーとすばげてい ぶろっこりーさらだ	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・なす トマト缶・グリーンピース ブロッコリー・りんご	こーん おにぎり
4日	木	ごはん・たまごやき ひじきにもの・みそしる ぎゅうにゅう	卵焼き・油揚げ 茹大豆・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・しめじ こんにやく・さやいんげん カットわかめ・きゃべつ	みっくす じゅーす
5日	金	はやしらいす おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しめじ きゃべつ・きゅうり・コーン	えだまめ
8日	月	こまつなとじゃこちやーはん ぶたしゃぶさらだ・おれんじ 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・太もやし きゅうり・オレンジ	こーん ふれーく
9日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・砂糖 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ なす・えのきたけ	ちぢみ
10日	水	ろーるばん・たんどりーちきん ぼーくびーんず・ぶどう ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・豚肉 茹大豆・牛乳	ロールパン	たまねぎ・にんじん トマト缶・ぶどう	かき氷
12日	金	すたみならいす べーこんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・グリーンピース きゃべつ・えのき・バナナ	せんべい
16日	火	しーふーどかれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	シーフードミックス スキムミルク シーチキン・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・ホールコーン きゃべつ・きゅうり・コーン	ふらいど ぼてと
17日	水	ろーるばん・ひやしちゅうか いそべあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	ロースハム 竹輪 牛乳	ロールパン・中華麺 ごまだれ・天ぷら粉 油	きゅうり・カットわかめ にんじん・あおのり ミニトマト	よーぐると
18日	木	ごはん・さばかれーたつたあげ えいようすいとん・てつぶんぜりー ぶろっこりーおかあえ・ぎゅうにゅう	さばかー竜田揚げ スキムミルク・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・油・小麦粉 白玉粉 鉄分ゼリー	にんじん・ほうれん草 ねぎ・ブロッコリー	かるびす ぼんち
19日	金	ちきんらいす ばんぎんすーぶ・すいか ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・かぼちゃ スイカ	わふう ぱふえ
22日	月	ごはん・にくじゃが きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・じゃがいも 砂糖	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん きゅうり・わかめ	みにぜりー
23日	火	ごはん・ちきんげつと ぼてとさらだ・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	チキンナゲット ロースハム・豆腐 ベーコン・牛乳	米・油・じゃがいも マヨネーズ	きゅうり・にんじん カットわかめ・えのきたけ チンゲン菜	とうにゅう どーなつ
24日	水	しよくばん・さかなけちやぶあん とうふとほうれんそうすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	たら 豆腐 牛乳	食パン・でんぷん 油・砂糖・ごま マヨネーズ	しょうが・にんじん きゅうり・ほうれん草 コーン・えのきたけ	すなっくがし
25日	木	ごはん・ぶたにくいためまりね みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ 白菜・しめじ・オレンジ	つなまよ ぱん
26日	金	かるしむごはん・にくとうふ みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・豚ひき肉 油揚げ・牛乳	米・ごま・砂糖 さといも	塩昆布・たまねぎ・えのき ねぎ・しょうが・大根 にんじん・ごぼう	すていっく ぱん
29日	月	ごはん・ししゃもてんぷら ちゅうかふうあえもの・みそしる ぎゅうにゅう	ししゃも天ぷら さきいか・焼き豚 豆腐・みそ・牛乳	米・油・じゃがいも 和風ドレッシング	切干大根・にんじん ほうれん草・カットわかめ えのきたけ	くらっかー
30日	火	なつやさいかれーらいす ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 ごま・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・ピーマン ブロッコリー	よーぐると あえ
31日	水	ろーるばん・ひやしそうめん びーまんつなあえ・こーんふらい みにとまと・ぎゅうにゅう	シーチキン コーンフライ 牛乳	ロールパン そうめん・ごま 砂糖・油	ピーマン・にんじん ミニトマト	せんべい

手作り
おやつ



大淀町の "番茶ドレッシング"

大淀町の東部には茶畑がある事をご存じですか？
その茶葉を天日干して出来た番茶の風味を
取り入れたドレッシングがあります。
保育所の8月給食メニューに番茶ドレッシングで
和えたサラダがメニューにあがり、大淀町の
特産品をいただきます！



い〜っぱいトウモロコシが
できていたよ！おいしいから鳥
や虫さんがつまみ食いした跡
がありました。



たくさんトウモロコシを採っ
たあとは、みんなで茎、葉っ
ぱ、根っこを片付け次の野菜
作りに備えます。

夏のたべもの〜旬を頂く

かき氷がおやつに登場します。
先日も「赤」「青」「緑」の中から自分でシロップを
選びおいしそうに食べていました。
暑い日に冷たいかき氷を食べると体がスーッと
冷たくなって気持ちがいいですね。次回もお楽し
みに！
体をひんやりさせてくれるのはスイカも同じ。
疲労回復効果があり、枝豆もそうです。
旬の食材には高い栄養価があるので、季節の
物を積極的に頂きたいですね。



トウモロコシを収穫

青組さんが種から育てたトウモロコシが立派
に実をつけ、40本近くを収穫しました。
自分達の身長よりも高く背を伸ばした茎と、
赤ちゃんトウモロコシをみんなに見える玄関
に飾り、その日のおやつにいただきました。
甘くておいしかったです！青組さん、
ありがとう！



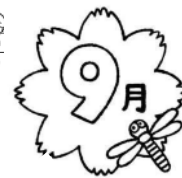
あか、みどり、ひよこ組の
みんなも、青組さんのガンバ
リを応援に来てくれました。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(火) ハニートースト・・・食パン、はちみつ、マーガリン
- 3日(水) コーンおにぎり・・・米、コーン、塩
- 4日(木) ミックスジュース・・・パイン缶、みかん缶、バナナ、牛乳
- 9日(火) ちぢみ・・・チヂミミックス、にら、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢
- 16日(火) フライドポテト・・・フライドポテト、塩、油
- 18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
- 19日(金) 和風パフェ・・・みかん缶、パイン缶、バニラアイス、コーンフレーク、黒蜜、きな粉、わらびもち粉
- 23日(火) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油
- 25日(木) ツナマヨパン・・・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
- 30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



★〇印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。



食育だより

大淀町立あおぞら保育所
2022・8・25



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	木	ごはん・ごしきあえ ぶたにくときゃべつみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ かつお節 牛乳	米・油・砂糖	きゃべつ・赤ピーマン・ねぎ 小松菜・太もやし・にんじん しめじ・コーン・しょうが	もちもち ちーずぱん
2日	金	ごはん・とりにく・こーんふれーく・やき やさいのうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・マヨネーズ コーンフレーク オリーブ油・じゃがいも	きゃべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	かるしゅうむ せんべい
5日	月	ばえりあ・まかるにさらだ ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	シーフードミックス ロースハム・ベーコン 牛乳	米・バター・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・赤ピーマン きゅうり・にんじん チンゲン菜・コーン	たべっこ どうぶつ
6日	火	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる・ばなな ぎゅうにゅう	鮭・豆腐 みそ・豆乳 牛乳	米・でんぷん・油 さといも	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが バナナ	ぴざ とーすと
7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・かにかま しゅーまい 牛乳	ロールパン うどん・砂糖	ほうれん草・ミニトマト	よーぐると あえ
8日	木	ひじきごはん・かぼちやてんぷら みそしる ぎゅうにゅう	油あげ・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖 天ぷら粉・油	ひじき・にんじん・しめじ 干しシイタケ・かぼちや カットわかめ・きゃべつ	ばいん むしばん
9日	金	ごはん・ほうれんそうなむる ぎゅうにくとまとのすきやき 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・太もやし	まりー びすけつと
12日	月	ふれーくどん・かきあげ みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま さつまいも てんぷら粉・油	しょうが・たまねぎ にんじん・カットわかめ えのきたけ	よーぐると
13日	火	ごはん・さばのしょうがに はくさいとろみに・てつぶんぜり ぎゅうにゅう	さば・豚肉 牛乳	米・砂糖・でんぷん 鉄分ゼリー	しょうが・白菜 にんじん・ねぎ	ふるーつ あんにん
14日	水	ういんなーさんど・きなこまめ みねすろーねすーぶ ぎゅうにゅう	ウインナー・ベーコン 茹大豆・きなこ 牛乳	コッペパン・油 マカロニ・砂糖 じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ にんじん・トマト コーン	うすやき せんべい
15日	木	ごはん・さけねぎみそやき にくだんごとはくさいすーぶ なし・ぎゅうにゅう	鮭・みそ フライチキン 牛乳	米・砂糖・ごま油	ねぎ・白菜・にんじん たまねぎ・えのきたけ 梨	じゅうごや だんご
16日	金	かれーらいす こまつなさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ベーコン 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん 小松菜・太もやし	しろい ふうせん
20日	火	まーぼーどん・はるまき ちゅうかふうすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き かにかま・牛乳	米・油・砂糖 でんぷん・ごま油	たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんじん・にら・ほうれん草 ねぎ・クリームコーン缶	なしのこん ぼーと ぱふえ
21日	水	ろーるばん・くりむばすた 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 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	きなこ くつきー
22日	木	弁 当 日 (自由です)				くりーむ ぱん
26日	月	ぎゅうにくごはん・ころころさらだ みそしる ぎゅうにゅう	牛肉・茹大豆 ロースハム・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・マヨネーズ	にんじん・ねぎ・きゅうり カットわかめ・白菜	ぷりっつ
27日	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・砂糖・ごま さといも・でんぷん	ねぎ・大根・にんじん こんにゃく	よーぐると ばななけーき
28日	水	こっぺばん・じゃむ えびけちやぶそーす・なし くりーむしちゅー・ぎゅうにゅう	エビフリッター 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 クリームコーン・しめじ ブロッコリー・梨	よこづな あられ
29日	木	きのこごはん・おむれつ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米	にんじん・しめじ・まいたけ 干しいたけ・オムレツ カットわかめ・大根・えのき	やきそば
30日	金	ごはん・ぶろっこりーしらあえ だいこんとさといものそぼろに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・豆腐 みそ 牛乳	米・さといも・砂糖 でん粉・ごま	大根・にんじん グリーンピース ブロッコリー	なしけーき

♪ 手作りおやつの材料 ♪

1日(木) **もちもちチーズパン**・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
 6日(火) **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
 7日(水) **ヨーグルト和え**・・・ヨーグルト・みかん缶・パン缶・バナナ
 8日(木) **パン蒸しパン**・・・蒸しパンミックス・牛乳・パン缶
 13日(火) **フルーツ杏仁**・・・みかん缶・パン缶・バナナ・牛乳・粉寒天
 15日(木) **十五夜団子**・・・上新粉・白玉粉・餡
 20日(火) **梨のコンポートパフェ**・・・梨・砂糖・レモン汁・バニラアイス・コーンフレーク・みかん缶
 21日(水) **きなこクッキー**・・・きなこ・小麦粉・バター・砂糖
 27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・砂糖・バナナ・バター
 29日(木) **焼きそば**・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・太もやし

旬の食べ物～梨～

フルーツの「梨」が旬を迎えました。大淀町の大阿太高原で育てられた町の特産物です。15日、28日は食後のデザートに、20日のおやつには、梨のコンポートパフェ。(調理員さんが腕を振るってくれます。)そして30日のおやつは梨ケーキと、3種類にかたちを変えていただきます。楽しみですね！さて、みんなはどの食べ方がお好みかな！？

おいし～っ！

8月19日におやつに調理員さんが「和風パフェ」を作ってくれました。手作りわらび餅、アイス、コーンフレーク、フルーツと、カップの中から色々な美味しが！美味しいだけでなく、次は何かな？とワクワクしながら頂き、楽しい時間でした♡

クッキング

春に夏野菜のプチトマト、きゅうりの苗を植えました。でもあまりの暑さから、生長が思わしくなく、心配しましたが、無事に沢山の実をつけました。収穫したプチトマトをあか、みどり、ひよこ組さんは、なんとトマトソースを手作りし、「餃子の皮ピザ」を作りました。きゅうりは、黄組さんが、「きゅうちゃん漬」作りに挑戦。その後もどンドン育ち「酢の物」も作り、どちらも美味しくできました。

★○印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。
 ★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。

10月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



☆☆☆☆

お月見団子

先日の手作りおやつに、お月見団子をいただきました。
青・黄組さんは、爪楊枝に食紅を少しつけて、うさぎの目と耳を自分でかいて、可愛いお団子になりました。初めての経験に、なんだかうれしそうな様子で、早速きなこと一緒にいただきました！
前歯で噛んでちぎる、と云う食べ方が難しい友だちもいて、小さく切ってもらった物を食べるばかりではなく、自分でかぶって食べることも大切だと年齢よっての違いを感じたおやつタイムでした。ごちそうさまでした。



玄関にお月見とススキ、萩の花を飾りました。



冬野菜作り



そろそろ次の野菜作りの準備がはじまります。今年も大根・人参・水菜白菜・ほうれん草の種をまきました。
収穫できたら、おでん、すき焼きパーティを計画しています。「太い大根になるかな。」「人参を育てるのは難しいよ。」と聞き、ドキドキです。
ハッピー畑を見て、野菜作りのご指導を頂けたらうれしいです！



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	
3日	月	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ひじきのさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま・マヨネーズ 鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ひじき・小松菜	きなこもち	
4日	火	ごはん・さばのみそに そくせきづけ・かきたまごしる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 卵・豆腐 牛乳	米・でん粉	きゅうり・白菜・にんじん 塩昆布・えのきたけ ほうれん草	おこのみ やき	
5日	水	こっぺぱん・ほうれんそうさらだ にこみはんぱーぐ・じゃむ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン・ジャム 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	レモンパック	
6日	木	のざわなちやーはん とりにくれもん・れたすーぶ 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・ごま・油 でん粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・にんじん れたす	かるびす ぼんち	
7日	金	ごはん・やさきかな・みそしる せんぎりうまに 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 きゃべつ・しめじ	カップケー キ	
11日	火	ごはん・しろみさかなのみぞれに ぶろっこりーおかかあえ きのこじる・ぎゅうにゅう	ほき・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	まーまれー どけーき	
12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 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	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	じゃこ おにぎり	
13日	木	てりやきどん・ばなな とまとたまごのすーぶ 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 バナナ	ばいんちーず くらっかー	
14日	金	わかめごはん・みそしる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・平天・豆腐 みそ・牛乳	米・油	わかめ・にんじん 干しいたけ・チンゲン菜 しめじ・えのきたけ・大根	あんぱん	
17日	月	ちゅうかふうませごはん いかりんぐふらい はるさめすーぶ・ぎゅうにゅう	焼き豚・豚肉 イカリングフライ 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	ぼたぼた やき	
18日	火	おべんとうび (おにぎり)					おたのみみ
19日	水	こっぺぱん・まかろにぐらたん ペーこんすーぶ・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・小麦粉 マカロニ・油・バター パン粉	たまねぎ・しめじ・なす ほうれん草・にんじん きゃべつ・バナナ・えのきたけ	みれー びすけつと	
20日	木	くりごはん・おやこに 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 そうめん	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 ねぎ	さつまいも すていっく	
21日	金	ほーくかれーらいす はくさいさらだ 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 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	じゃこ トースト	
24日	月	ごはん・あじふらい・ぶたじる にんじんしりしり ぎゅうにゅう	アジフライ・卵 豚肉・豆腐・みそ 牛乳	米・油・ごま油 ごま	にんじん・かぼちゃ たまねぎ・きゃべつ	こーん ふれーく	
25日	火	えりんぎごはん・みそしる さつまいもおれんじに ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・さつまいも 砂糖 鉄分ゼリー	エリンギ・にんじん・ねぎ カットわかめ・たまねぎ えのきたけ	りんご むしぼん	
26日	水	ろーるぱん・にこみうどん めんちかつ・そえやさい ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ 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	むぎふあ	
27日	木	ごはん・みそしる・りんご さけのまよねーずやき ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・カットわかめ 白菜・しめじ・りんご	まかろに きなこ	
28日	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	合挽肉・平天 竹輪・みそ 牛乳	米・じゃがいも 油・でん粉・砂糖 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・きゃべつ	かぼちゃの けーき	
31日	月	ほろういんかかれーらいす ふれんちさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉 スキムミルク 牛乳	米・油 フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり コーン・りんご・オレンジ	くつきー	

★○印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。

★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。



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	火	ごはん・しろみさかなふらい こまつなのとうにゅうくりーむに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	白身魚フライ 鶏肉・豆乳 牛乳	米・油・じゃがいも 米粉・鉄分ゼリー	小松菜・にんじん たまねぎ・しめじ	はーとーすと
2日	水	お弁当日 (自由弁当)				おたのしみ
4日	金	ごはん・にくじやが ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	牛肉・さきいか 焼き豚 牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん 切干大根・ほうれん草	よーぐると あえ
7日	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・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ りんご	くらっかー
8日	火	ごはん・やきざかな ちんげんさいちゅうかあえ かきたまじる・ぎゅうにゅう	さば・卵 豆腐 牛乳	米・砂糖・ごま油 でん粉	チンゲン菜・にんじん 太もやし・えのきたけ ほうれん草・カットわかめ	むしばん
9日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう すばげていみーとそーす ぶろっこりーごまねーず	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・とまと缶 ブロッコリー	びすけつと
10日	木	ごはん・ぶたにうしやうがやき かぼちゃさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	豚肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・油 マヨネーズ	しょうが・きゃべつ にんじん・かぼちゃ きゅうり・ミニトマト	みに ばふえ
11日	金	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ 大根・えのき・オレンジ	はーべすと
14日	月	ごはん・すきやきふうに わふうさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 かつお節	米・油・砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ・いとこんにやく 白菜・ねぎ・ひじき ほうれん草・カットわかめ	くつきー
15日	火	しーちキンごはん れんこんさらだ・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・マヨネーズ	にんじん・ごぼう・れんこん 干しいたけ・きゅうり カットわかめ・白菜・しめじ	やきぐり ころっけ
16日	水	こっぺばん・じゃむ・ほとふふう さかなけちやっぶあん ぎゅうにゅう	たら・ウインナー 牛乳	コッペパン・ジャム 砂糖・ごま マヨネーズ	かぶ・たまねぎ・にんじん きゃべつ・コーン ブロッコリー	おにぎり
17日	木	ごはん・かき・ぎゅうにゅう とりくしおこうじてりやき れたすとたまごすーぶ	鶏肉・かにかま 豆腐・卵 牛乳	米・砂糖・でん粉	レタス・にんじん・柿	ばななちーず けーき
18日	金	かれーらいす 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 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ きゅうり	せんべい
21日	月	だいこんごはん・ししゃもてんぶら さつまじる ぎゅうにゅう	油揚げ・豚肉・豆腐 ししゃも天ぶら・みそ ちりめんじゃこ・牛乳	米 油・さつまいも	大根・にんじん・大根葉 しめじ・ねぎ	すていっく ばん
22日	火	ごはん・いそべあげ えいようすいとん こまつなごまあえ・ぎゅうにゅう	竹輪 スキムミルク・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・てんぶら粉 小麦粉・白玉粉 油・砂糖	小松菜・にんじん ほうれん草・ねぎ	こーん ばんけーき
25日	木	ごはん・おでんふう はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま	大根・こんにやく・にんじん 白菜	ちぢみ
26日	金	かみかみらいす・みそしる さつまいもてんぶら ぎゅうにゅう	焼き豚・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・もち米 さつまいも てんぶら粉・油	たけのこ・干しいたけ にんじん・かぶ・しめじ	かきけーき
28日	月	ごはん・はるさめさらだ こうやとふおらんだに おれんじ・ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 焼き豚 牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖 春雨・ごま油	にんじん・たまねぎ ピーマン・きゅうり オレンジ	くらっかー
29日	火	ごはん・さげちゃんちゃんやき わかめすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・みそ ベーコン 牛乳	米・バター・砂糖 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし カットわかめ・えのきたけ	だいがくいも
30日	水	ろーるばん かれーうどん・かきさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	ロールパン うどん・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ ねぎ ブロッコリー・柿	せんべい

手作りおやつの材料

1日(火) ニーグリ和菓子
8日(火) 蒸しパン
10日(木) 焼き栗
15日(火) パチパチチーズケーキ
16日(水) マーガリン
17日(木) ヨーグルト
22日(火) コーヒー
25日(火) ホットケーキミックス
29日(火) さつまいも

はちみつ・バナナ
みかん缶・パイン缶
牛乳・ミルクココア
生クリーム・みかん缶・パイン缶
バナナ・レモン汁・卵・薄力粉・砂糖
クリームチーズ・生クリーム
ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・チーズ・バター
いちご・みかん缶・パイン缶
さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん・ごま

食育だより

大淀町立あおぞら保育所

2022・10・25

食欲の秋ですね。子どもたちも夏の遊びから運動会を経験し「おなかがいっぱい」と感じ、しっかりと量を食べる日が増えて来ました。また先日、訪問して下さったUTシップの先生方からは「みんな体力がついてきたね。」と言ってもらえました。食べる事で強く、病気に負けない体をつくる事ができます。寒さに負けず元気に過ごしましょう。

ハッピーばたけ

先月、人参の種まきをしました。芽を出しグングン伸びて土の中ではオレンジのかわいい人参が育っています。育てるのが難しいと聞いていただけに、とても嬉しい生長です。他の冬野菜も順調に育ち、クッキングに使える日が待ち遠しいです。

外でランチ!

秋晴れの良いお天気の日、外で給食をいただきました。(カレーライス、サラダ、牛乳) 青、黄組は自分で選んだ場所にピクニックシートを敷いて、桃組は大きなシートに座り、あか、みどり組は部屋の前の廊下へテーブルと椅子を持ち出して外の空気を気持ちよく感じながら、ピクニック気分を味わいました。「めっちゃくちゃ美味しい!」「またしたい!」と楽しく頂きました。

★○印の日はお箸を持って来てください。みどり、ひよこ組はいりません。赤組は担任から連絡させていただきます。★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。



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	木	こまつなとじゃこちゃーはん にくだんごとはくさいすーぷ 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 ホールコーン・白菜 ねぎ・えのきたけ・ばなな	とうにゅう どーなつ	
2日	金	ごはん・とりにくじぶに じゃがいもちゅうかいだめ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鶏肉 豚肉 牛乳	米・でん粉・ごま油 砂糖・じゃが芋 ごま・鉄分ぜりー	ほうれん草・しめじ にんじん・ピーマン	こーん ふれーく	
5日	月	ちゅうかどん・あげぎょうざ みかん 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・油	たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・白菜 チンゲン菜・みかん	くらっかー	
6日	火	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	鮭・豆腐 豆乳・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・さといも	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが	つなまよ ぼん	
7日	水	こつぱぼん・ささみふらい そえやさい・くらむちやうだー ぎゅうにゅう	ささみふらい・あさり ベーコン 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも	きゃべつ・にんじん たまねぎ・小松菜	じゃこ おにぎり	
8日	木	ごはん・だしまきたまご ひじきにも・みそしる ぎゅうにゅう	だし巻き卵 油揚げ・茹大豆 豆腐・みそ・牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・白菜 さやいんげん・しめじ カットわかめ	さつまいも りんごかさねに	
9日	金	ごはん・だいずとにぼしあげ さといもだいいんこそぼろに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・大豆 煮干し 牛乳	米・さといも・砂糖 でん粉・油	大根・にんじん グリーンピース	てづくり どーなつ	
12日	月	ちきんらいす・ばなな やさいたつぷりうまじおすーぷ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ・にんじん ホールコーン・グリーンピース きゃべつ・バナナ	びすけつと	
13日	火	ごはん・さばしょうがに みそしる・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さば・油揚げ 豆腐・みそ	米・砂糖・ごま	しょうが・カットわかめ 大根・えのきたけ さやいんげん	やしそば	
14日	水	お弁当日 (自由弁当) ・お茶					やしきも
15日	木	ごはん・あじこうみあげ ぶたじる・みかん ぎゅうにゅう	あじ 豚肉・みそ 牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖	ねぎ・しょうが・大根 にんじん・ささがくごぼう こんにやく・しめじ・みかん	とうふ だんご	
16日	金	ごはん・にくどうふ・みかん のっぺいじる ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏肉 豚ひき肉・厚揚げ 牛乳	米・砂糖・さといも でん粉・油	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ しょうが・大根・にんじん こんにやく・みかん	せんべい	
19日	月	ごはん・だいずかきあげ そくせきづけ・みそしる ぎゅうにゅう	茹大豆・油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐・みそ・牛乳	米・てんぷら粉 油	シックスベジタブル・ひじき きゅうり・白菜・にんじん かぶ・しめじ・塩昆布	くらっかー	
20日	火	ごはん・おでんふうに ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	うずら卵 平天 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	大根・にんじん ほうれん草・太もやし もみのり・こんにやく	ちやがゆ	
21日	水	ろーるぼん・きざみうどん かぼちやにも・みかん ぎゅうにゅう	油揚げ・茹大豆 かまぼこ 牛乳	ロールパン うどん・砂糖	カットわかめ・ねぎ かぼちや・みかん	くつきー	
22日	木	きやろつとらいす・ろーすとちきん ふらいどぼと・そえやさい ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 フライドポテト マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・ホールコーン	くりすます けーき	
23日	金	すたみならいす・こんさいつくね ちゅうかふうこーんすーぷ ぎゅうにゅう	合挽肉・かにかま 油揚げ・根菜つくね 牛乳	米・砂糖・でん粉 牛乳	ごぼう・にんじん・しいたけ グリーンピース・ほうれん草 クリームコーン缶・たけのこ	せんべい	
26日	月	ごはん・いわしうめに はくさいとろみに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	いわし梅煮 豚肉 牛乳	米・砂糖・でん粉 鉄分ぜりー	白菜・たまねぎ にんじん・しょうが・ねぎ	ばーむ くーへん	
27日	火	かれーらいす おおよどばんちやさらだ ぎゅうにゅう	牛乳・スキムミルク ローズハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも 番茶ドレッシング	たまねぎ・人参・きゃべつ グリーンピース・ミニトマト きゅうり・ホールコーン	くらっかー	
28日	水	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・茹大豆 ローズハム 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・にんじん	びすけつと	



♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(木) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス・豆乳・卵・砂糖・油
- 6日(火) つなまよパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
- 7日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 8日(木) さつまいもとりんごかさね煮・・・さつまいも・りんご・バター・砂糖
- 9日(金) 手作りドーナツ・・・強力粉・ドライイースト・バター・たまご・グラニュー糖
- 13日(火) 焼きそば・・・味付け焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし
- 15日(木) 豆腐だんご・・・白玉粉・豆腐・きな粉・砂糖
- 20日(火) 茶がゆ・・・米・番茶・塩
- 22日(木) クリスマスケーキ・・・各クラスで工夫して、ケーキ作りを楽しみます♪

青組・・・ホットケーキミックス、生クリーム、苺、卵、牛乳
 黄組・・・ロールケーキ、生クリーム、苺、牛乳、苺、たけのこの里
 桃組・・・ホットケーキミックス、生クリーム、苺、牛乳、アポロチョコ、
 フルーツ缶(みかん、パイナップル)
 あか・みどり・ひよこ組・・・カステラ、生クリーム、苺、ウエハース、マシュマロ



食育だより
 大淀町立あおぞら保育所
 2022・11・25

寒くなる季節を前に今月も気持ち良い
 空気と温かい日射しを感じながら、外で
 美味しく給食を頂いたり、クッキングを
 楽しんだりして食を楽しむ事ができました。
 本格的な寒さを前に、好き嫌いせず、
 なんでも食べ、元気で丈夫な体作りを
 めざしたいですね！

～いろいろな経験～

ラップの真ん中に海苔、ごはんの順に置いて、四方を寄せてキュッキュッと
 ねじると「おにぎり」の完成です！そんな経験や、畑でさつまいもを掘る
 時も指先に力を入れるなど、食べて体を育てるだけでなく、体を鍛える
 考える力を育てる事にもつながる「食育」。12月も焼き芋、
 菜園活動、収穫後のお料理パーティー、クリスマスケーキ作りと
 食にまつわる楽しい企画がたくさん待っていますよ！



「キャンプみたい！」～カートンドッグ～

11月16日、ウイナーサンドにしたパンを桃・黄・青組さんが保育所みんなのパンをアルミ
 ホイルに包んでくれ、牛乳パックに入れて焼くだけで簡単にキャンプ気分を味わえる”カートン
 ドッグ”に挑戦しました。
 ドラム缶コンロに並べて焼くこと約5分でできあがり！ちょっと焦げたりもしましたが、
 「おいしい！」「おかわり！」と大好評でした。
 ドラム缶が無くて簡単にも楽しめるので休日にも楽しんでみてください♡



★○印の日はお箸を持って来てください。みどり、ひよこ組はいりません。赤組は担任から連絡させて
 頂きます。★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。



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日	水	弁当・お茶持参				せんべい
5日	木	ぼーかれーらいす ぶろっりーさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク	米・押し麦 じゃがいも・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・りんご	びすけっと
6日	金	つなごーんさらだ 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 シーチキン 牛乳	スパゲティ マヨネーズ	ほうれん草・たまねぎ しめじ・コーン きゃべつ・きゅうり	よーぐると あえ
10日	火	ごはん・あじなはんつけ 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	たまねぎ・にんじん ピーマン・大根・ごぼう こんにやく・しめじ	ぴーち けーき
11日	水	こっぺばん・じゃむ にこみはんぱーぐ・ぼとうふう みかん・ぎゅうにゅう	ハンバーグ ウインナー 牛乳	コッペパン・ジャム	にんじん・たまねぎ しめじ・かぶ・きゃべつ コーン・みかん	くらっ かー
12日	木	ぎゅうにくごはん・こうはくなます わかめすーぶ ぎゅうにゅう	牛肉 豆腐・ベーコン 牛乳	米	にんじん・ねぎ・大根 カットわかめ えのきたけ	はにー とーすと
13日	金	ごはん・おでんふう きゃべつごまみそあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 竹輪・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	大根・こんにやく にんじん・きゃべつ	ふるーつ けーき
16日	月	ごはん・どりにくごまだれかけ 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 ごま・砂糖	ブロッコリー・えのきたけ ほうれん草	びすけっと
17日	火	ごはん・やきぎかな・ごまあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	塩鮭・油揚げ 豆腐	米・砂糖・ごま さといも	ほうれん草・大根 にんじん・ごぼう	もちもち ちーずぱん
18日	水	ろーるぼん・かれーうどん おんやさいさらだ・みかん 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・きゃべつ・みかん ブロッコリー・パイン缶	おにぎり
19日	木	ふれーくどん・いそべあげ みそしる・りんご 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 てんぷら粉・油	しょうが・カットわかめ 白菜・しめじ・りんご あおのり	よーぐると ばなな けーき
20日	金	ごはん・しろみざかなふらい そえやさい・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	白身魚フライ 豚肉・茹大豆 牛乳	米・油 タルタルソース 春雨・でん粉	きゃべつ・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	あられ
23日	月	えびひらふ・いかりんぐふらい とうふとほうれんそうすーぶ ぎゅうにゅう	えび・焼き豚 イカリング・豆腐 牛乳	米・バター・油	にんいん・たまねぎ コーン・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ	あんぱん
24日	火	ごはん・さばみそに ちくぜんに ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・さといも 砂糖	にんじん・こんにやく ごぼう・干しいたけ	てづくり にくまん
25日	水	こっぺばん・まかろにぐらたん ペーこんすーぶ・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・油・パン粉 小麦粉	たまねぎ・ほうれん草 しめじ・きゃべつ えのきたけ・バナナ	びすけっと
26日	木	わかめごはん・しゆーまい みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・シューマイ 豆腐・みそ・牛乳	米・油・砂糖	わかめ・にんじん 干しいたけ・こんにやく 大根・えのきたけ	きなこ ぱん
27日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまつなのあえもの・みかん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん 小松菜・もやし・みかん	せんべい
30日	月	さんしょくどん みそしる・りんごりんご ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖 じゃがいも	ほうれん草・カットわかめ えのきたけ・りんご	おこのみ やき
31日	火	ごはん・さけまよねーずやき さつまいもしちゆー てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鮭 牛乳	米・マヨネーズ さつまいも 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー	ぱいん むしぱん

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 6日(金) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 10日(火) ピーチケーキ・・・小麦粉・ベーキング・バター・砂糖・卵・もも缶
- 12日(木) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 17日(火) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
- 18日(水) おにぎり・・・米・ゆかり粉
- 19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
- 24日(火) 肉まん・・・小麦粉・ドライイースト・ベーキングパウダー・砂糖・塩・豚ひき肉
玉ねぎ・オイスターソース・ごま油・片栗粉・しょう油
- 26日(木) きな粉パン・・・ロールパン・油・きな粉・砂糖
- 30日(月) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・油・ソース・あおのり
- 31日(火) パイン蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳・パイン缶・卵

食育だよ!

大淀町立あおぞら保育所

2022・12・23

免疫力アップを～

寒さが増し、様々な感染症が流行する季節になってきましたね。バランスの良い食事と、適度な運動・休息を心がけ免疫力の低下による感染を防ぎましょう。ウイルスを跳ね返して元気に過ごしたいですね!

～育てる・収穫する・いただく～

さつまい、白菜、水菜、ネギ、大根、人参～

はっぴー畑の野菜たちが立派に育ち、収穫した野菜たちですき焼き、おでん、やき芋、お芋スイーツなどにして頂きました。

やき芋



「保育所のすき焼きおいしい!」と、いつもは少食の友だちもたくさん食べ、大喜びでした!

すきやパーティ



大きなお鍋でおでん作り。青組、黄組、桃組さんがお手伝いをしてくれました。おいしくて何度もおかわり!みんなお腹いっぱいになりました!

★○印の日はお箸を持って来てください。みどり、ひよこ組はいりません。赤組は担任から連絡させていただきます。

★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。

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日	水	こっぺぱん・じゃむ・そえやさい てづくりなげつと・ぎゅうにゅう ぼーくびーんず	厚揚げ・シーチキン 豚肉・茹大豆 牛乳	コッペパン・ジャム マヨネーズ・でん粉	フロッコリー・たまねぎ にんじん・トマト缶	くらっかー	
2日	木	のざわなちゃーはん ちゅうかふうこーんすーぷ つくね・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・つくね かにかま・牛乳	米・ごま・油 でん粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリーム缶・たけのこ ほうれん草	えほう ろーる	
3日	金	ごはん・こうやとうふおらんだに ちんげんさいちゅうかあえ 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・たまねぎ ピーマン・チンゲン菜 太もやし	ばなな けーき	
6日	月	ちゅうかふうませごはん はくさいさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 油揚げ・みそ 牛乳	米・ごま油 フレンチドレッシング	干しいたけ・たけのこ にんじん・白菜・たまねぎ りんご・カットわかめ	せんべい	
7日	火	ごはん・しろみさかなみそれに にゅうめん・みかん ぎゅうにゅう	ホキ・油揚げ 牛乳	米・でん粉・油 そうめん	大根・白菜・にんじん ねぎ・みかん	こーん ぱんけーき	
8日	水	お弁当日 (自由弁当・お茶)					せんべい
9日	木	ならちやめし・あじふらい そえやさい・みそしる ぎゅうにゅう	大豆・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	みにばふえ	
10日	金	ごはん・はくさとつなごまあえ きゃべつとぶたにくみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ シーチキン 牛乳	米・油・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・白菜・にんじん	きなこ くつきー	
13日	月	まーぼーどん・みかん れたすたらまごのすーぷ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 かにかま・卵 八丁味噌・牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でん粉	たまねぎ・たけのこ にんじん・にら・しょうが ねぎ・レタス・みかん	すていっく ぱん	
14日	火	ごはん・みそしる・りんご さかなのやさいあんかけ ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん さやいんげん・えのきたけ カットわかめ・りんご	ぼれんたいん けーき	
15日	水	こっぺぱん・はくさいくりーむに すぺいんふうおむれつ ばなな・ぎゅうにゅう	卵・ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも	たまねぎ・トマト・グリーンピース チンゲン菜・白菜・にんじん クリーム缶・しめじ・パナ	くらっかー	
16日	木	ごはん・とりにくれもん にんじんしりしり・せんぎりうまに ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 油揚げ 牛乳	米・でん粉・油 ごま油・砂糖	にんじん・切干大根 こんにゃく	じゃこ とーすと	
17日	金	しーふーどかれーらいす 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 きゅうり	せんべい	
20日	月	しーちぎんごはん・みそしる ぶろっこりーしらあえ 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・ごま	にんじん・ごぼう・えのき 干しいたけ・たまねぎ カットわかめ・フロッコリー	こーん ふれーく	
21日	火	ごはん・ししゃもてんぷら さといもとだいこんそぼろに りんご・ぎゅうにゅう	ししゃも天ぷら 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	ちぢみ	
22日	水	ろーるぱん・あんかけうどん ころっけ・みにとまと ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ コロッケ 牛乳	ロールパン・うどん でん粉・油	にんじん・白菜・しめじ ねぎ・ミニトマト	こーん おにぎり	
24日	金	ごはん・だいこんみそに わふうさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・みそ 厚揚げ・かつお節 牛乳	米・砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	大根・にんじん ひじき・ほうれん草	ぱいんちーず くらっかー	
27日	月	ごはん・まーまれーどちぎん たまごやき・やさいすーぷ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 卵焼き・牛乳	米・マーレド じゃがいも	たまねぎ・ほうれん草 コーン	せんべい	
28日	火	ごはん・さけのねぎみそやき のっぺいじる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・みそ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・砂糖・ごま油 里芋・でん粉 鉄分ゼリー	ねぎ・大根・にんじん こんにゃく	だいがく いも	

- ### ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 2日(木) 恵方ロール…食パン・きゅうり・ロースハム・マヨネーズ
 - 7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・バター
 - 9日(木) ミニパフェ…カステラ・コーンフレーク・生クリーム・パン缶・みかん缶
 - 10日(金) きなこクッキー…きなこ・小麦粉・バター・砂糖
 - 14日(火) バレンタインケーキ…卵・バター・砂糖・薄力粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー・粉砂糖
 - 16日(木) じゃこトースト…食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
 - 21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
 - 22日(火) こーんおにぎり…米・コーン・塩
 - 24日(金) 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
 - 28日(火) 大学芋…さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん・ごま



ハッピー畑に盛られているのは…
畑の土をふわふわにし、野菜の根が十分に伸びて生長するように、臭いのしない馬糞堆肥(ばふんたいひ)を頂きました。発酵して野菜たちがもっと美味しくできて欲しいね!

おもちつき

1月11日に「ぺったん、ぺったん」と杵(きね)と臼(うす)を使って本格的なお餅つきをしました。前日には青組さんがもち米を洗うお手伝いをしてくれました。もち米が蒸しあがり、臼の中でこぼかれたお米の粒が、どんどんお餅になって行く様子を見たり小さな杵で餅つきを経験したり、つきたての温かくて柔らかいお餅の感触を楽しみ、自分で丸めたお餅はきな粉餅でおいしく頂きました!



お餅でクッキングもしました。
桃組さんは育てたほうれん草を使って”お好み焼き風”に。あか組さんはこしあんとして”お汁粉”を作りました。クッキングを経験し食材に触れて調理することで、食に対する親しみと感謝の気持ちが深まってくれたらと考えています。

★○印の日はお箸を持って来てください。みどり、ひよこ組はいりません。赤組は担任から連絡させていただきます。
★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。



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日	水	こっぺぱん・じゃむ・ぎゅうにゅう みーとろーふ・みにとまと やさいたっぷりうまじおすーぶ すたみならいす・ばなな	鶏ひき肉・豚ひき肉 チーズ・ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム パン粉・じゃがいも オリーブ油	ミックスベジタブル・たまねぎ きゃべつ・にんじん ミニトマト	みに どーなつ	
2日	木	すたみならいす・ばなな はくさいとにくだんごすーぶ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 肉団子 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん・白菜 干しいたけ・グリーンピース ねぎ・えのき・バナナ	やきそば	
3日	金	ちらし寿司・すまし汁 ヨーグルト和え ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐・みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト・牛乳	米・砂糖	人参・ホールコーン・ねぎ・えのき さやえんどう・カットわかめ みかん缶・パン缶・バナナ	ひな あられ	
6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 オレンジ	びすけつと	
7日	火	ごはん・さけちゃんちゃんやき わかめすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・みそ ベーコン 牛乳	米・バター・砂糖 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし カットわかめ・えのきたけ	まかろに きなこ	
8日	水	ごはん・すていっくやさい えびけちやっぶすーす ぼとふふう・ぎゅうにゅう	えびフリッター ウインナー 牛乳	米・油 ごま油・マヨネーズ	にんじん・きゅうり かぶ・たまねぎ きゃべつ・ホールコーン	くりーむ さんど	
9日	木	弁当日 (おにぎり・お茶)					おたのしみ
10日	金	ごはん・いわしうめに はるさめさだ・みそしる ぎゅうにゅう	いわし梅煮・焼き豚 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・春雨・砂糖 ごま油	きゅうり・カットわかめ 白菜・しめじ	あんぱん	
13日	月	かみかみらいす・たこぼーる みそしる ぎゅうにゅう	茹大豆・焼き豚 タコボール・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・もち米・砂糖 油	たけのこ・干しいたけ にんじん・カットわかめ 大根・えのき	くらっかー	
14日	火	ごはん・さばみそに いんげんごまあえ・かきたまじる 13日	さば味噌煮 豆腐・卵・竹輪 牛乳	米・砂糖・ごま でんぶん	さやいんげん えのき・ほうれん草	むしばん	
15日	水	ごはん・とりにくごまだれかけ はるさめすーぶ・そくせきづけ ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 牛乳	米・でんぶん・油 ごま・砂糖・春雨	きゅうり・白菜・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	くつきー	
16日	木	ろーるばん・にこみうどん しろみさかなふらい・そえやさい ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ 油揚げ・白身魚フライ 牛乳	ロールパン・うどん 油	にんじん・ほうれん草 ミニトマト	おにぎり	
17日	金	ごはん・おやこに ちゅうかふうあえもの・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・焼き豚 ソフトさきいか・牛乳	米・砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん ねぎ・切干大根 ほうれん草・バナナ	せんべい	
20日	月	ごはん・あじこうみあげ えいようすいとん・おれんじ ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉・油揚げ スキムミルク 牛乳	米・油・ごま・砂糖 小麦粉・白玉粉	ねぎ・しょうが・にんじん ほうれん草・オレンジ	くらっかー	
22日	水	ちきんらいす・れたすすーぶ えびふらい・いちご ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン エビフライ 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん ホールコーン・グリーンピース クリームコーン缶・レタス・いちご	みにぼふえ	
23日	木	ろーるばん・わふうすばげてい こまつなさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	シーチキン ベーコン 牛乳	ロールパン・スパゲティ 油・マヨネーズ ごま・鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン 小松菜・もやし	かつぶしふおん けーき	
24日	金	かれーらいす こーるすろーさらだ 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 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり	おかき	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(水) ミニドーナツ・・・卵・牛乳・砂糖・強力粉・薄力粉・ベーキングパウダー・ドライイースト・バター・サラダ油
- 2日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし
- 7日(火) マカロニきな粉・・・マカロニ・砂糖・きなこ
- 8日(水) クリームサンド・・・コッペパン・生クリーム・パン缶・みかん缶
- 14日(火) 蒸しパン・・・蒸しパンミックス・卵・牛乳・ミルクココア
- 16日(木) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 22日(水) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶・パン缶
- 23日(木) カップシフォンケーキ・・・薄力粉・卵・砂糖・サラダ油・牛乳・カラースプレーチョコ

食育だより

あおぞら保育所

毎年恒例の黄・桃組さんによる、じゃが芋のたね芋植え。その前に馬糞堆肥を畑の土と混ぜる作業を手伝ってくれました。馬糞についての話を聞き、スコップを手に土遊び感覚！フワフワの土になって、美味しい野菜が育って欲しいね。



3月の献立には青組さんからのリクエストメニューが含まれています。

- 6日・・・三色丼
- 7日・・・マカロニきな粉
- 8日・・・クリームサンド
- 10日・・・春雨サラダ
- 15日・・・鶏肉ごまだれかけ

保育所の給食を頂くのもあと一カ月になった青組さん。3月はパック牛乳になり給食でも入学準備です。小学校へ行ってもしっかり食べて大きくなってね！



保育所では野菜を育て収穫し、収穫した物を使ってクッキングして頂くことで野菜に親しみをもったり、食べることへの関心が高まり好き嫌いを減らせるように取り組んで来ました。包丁やピーラー、フライ返しなどの調理器具も何度か使ううちに上手になりました。小さいクラスでは保育士がクッキングをする様子を見たり、できたてを食べたりして食育を通して食への興味関心が高まっています。今月もバレンタインにちなんだクッキングなど、楽しみました。3月22日のおやつ「ミニパフェ」は青組さんが作って、みんなに振る舞ってくださいます！楽しみです♡



★○印の日はお箸を持って来てください。みどり、ひよこ組はいりません。赤組は担任から連絡させていただきます。
★食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。