

2017年10月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
2 月	ふわふわちっぷ	さけのちゃんちゃんやき きゅうりのこんぶあえ とうふとほうれんそうのすましじる	ばーむくーへん	さけ、みそ とうふ	こめ	にんじん、きやべつ、たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり、こんぶ だいこん、ほうれんそう
3 火	ちーず	◇ふたばらとこんさいのもの こまつなともしのおひたし なめこのみそしる	いもけんぴ (乳児:むらさきいも せんべい)	ふたばらにく みそ、とうふ	こめ	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん こまつな、もやし なめこ、わかめ
4 水	あかちゃんせんべい	とりのてりやき つなときやべつをあえもの とんじる	きなこーすと	とりにく つな ふたにく、みそ	こめ さといも	にんじん、きやべつ にんじん、だいこん、ごぼう、もやし、ねぎ
★ 5 木	かぼちゃぼーろ	ろーるばん ちーず びーふしちゆー ばりばりさらだ	みたらしたんご (乳児:とうにゅうかんてん)	ちーず ぎゅうにく	ろーるばん びーふしちゆー、じゃがいも わんたんのかわ、ふれんちどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まっしゆるーむ、ぐりんびーす れたす、きゅうり
6 金	むらさきいもちっぷ	すきやきふうに かつおうめ きゅうりとちくわのあえもの たまねぎのみそしる	よーぐると	ぎゅうにく、あつあげ、ふ ちくわ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ねぎ かつおうめ きゅうり にんじん、たまねぎ、わかめ
7 土		おべんとうもち				
9 月		たいいくのひ				
10 火	うのはなくっきー	◇かれないのみそやき れいしやぶさらだ けんちんじる	びすこ	かれない、みそ ふたにく とうふ	こめ おろしどれっしんぐ さといも、かたくりこ	れたす、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
11 水	ばなな	あげじゃがのうまに じゃこときゅうりのすのもの えのきとふのみそしる	かりんとう	ぎゅうにく ちりめんじゃこ ふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ きゅうり、れたす えのき、ねぎ
★ 12 木	べびーはーす	やきそば ほてとときゅうり ぶちとまと ちゅうかすーぶ	くりむしばん	ふたばらにく	ちゅうかめん、やきそばそーす じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きやべつ きゅうり ぶちとまと たけのこ、ちんげんさい、きくらげ、みつば
13 金	わかめせんべい	だいずかれー ふくじんづけ まかるにさらだ ばなな	くだものぜりー	だいず、とりにく ろーすはむ	こめ かれーろー、じゃがいも まかるに、まよどれ	にんじん、たまねぎ、まっしゆるーむ ふくじんづけ にんじん、きゅうり ばなな
14 土		うんどうかい				
16 月	さくつとあられ	さばのおしおやき きゅうりのしそあえ にくだんごじる	きらずあげ	さば とりみんち、ふたみんち	こめ はるさめ、かたくりこ	きゅうり、しそ にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが
★ 17 火	むらさきいもせんべい	〈ほっこりわしょくらんち〉 みーとろーふ(きのこあんかけ) もやしとこまつなのおかかあえ ぶどう きやべつとあつあげのみそしる	けーき	とりみんち、ふたみんち かつおぶし あつあげ、みそ	こめ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのき、しめじ こまつな、もやし ぶどう にんじん、きやべつ
18 水	あかちゃんせんべい	◇ふたにくのおろしそーすがけ (ふたこまにくのおろしそーすがけ) じゃがいものきんぴら はくさいのみそしる	かき ほしたべよ	ふたにく つな みそ、あぶらあげ	こめ じゃがいも	だいこん、こまつな、こーん にんじん にんじん、はくさい、たまねぎ
19 木	てつしおせんべい	しよくぼん ぶるーべりーじゃむ ういんなーとやさいのすーぶ ませどあんさらだ	おにぎり	ういんなー	しよくぼん、ぶるーべりーじゃむ	にんじん、きやべつ、たまねぎ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう
20 金	ふわふわちっぷ	いりどり あおなときこのあえもの もやしのみそしる	みれーびすけつと	とりにく みそ	こめ さといも	にんじん、れんこん、えだまめ、こんにやく ほうれんそう、こまつな、しめじ、えのき、しいたけ にんじん、もやし、たまねぎ
21 土		うんどうかい				
★ 23 月	むらさきいもせんべい	◇さんまのおろしぼんずぞえ ひじきとれんこんのあえもの のっぺいじる	ちーず ・ くらっかー	さんま あぶらあげ とりにく	こめ さといも、かたくりこ	だいこん にんじん、ひじき、れんこん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
24 火	かぼちゃぼーろ	なすとぶたにくのみそいため はるさめさらだ だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	さつまいもの よーぐるとあえ	ふたばらにく、みそ ろーすはむ	こめ はるさめ、ごまあぶら	なす、たまねぎ、びーまん、ぼぶりか きゅうり にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
25 水	べびーはーす	たんどりーちきん おんやさい(しょうゆまよがけ) きのこすーぶ	ばななけーき	とりにく、よーぐると	こめ かれーこ まよどれ、じゃがいも	けちやつぷ にんじん、ぶろっこりー にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、ばせり
26 木	わかめせんべい	しょうゆらーめん にくだんご ふるーつぼんち	とろーべー ・ うのはなくっきー	ふたにく とりみんち、ふたみんち、とうふ	ちゅうかめん かたくりこ	にんじん、きやべつ、もやし たまねぎ、ほしいたけ、えだまめ、しょうが ふるーつかん
★ 27 金	ちーず	とりごぼうごはん あかうおのおーぶんやき さつまいもてんぐら ごまみそしる	さかなつこ ・ わしやあげ	とりにく あかうお みそ、あぶらあげ	こめ さつまいも、てんぐらこ さといも、ごま、ごまあぶら	にんじん、ごぼう にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ
28 土		おべんとうもち				
30 月	むらさきいもちっぷ	とりとじゃがいものほっこりに はくさいのあつさりづけ ようふうみそしる	まりーびすけつと	とりにく、あつあげ みそ、べーこん	こめ じゃがいも	にんじん、いんげん にんじん、はくさい こんにやく、だいこん、ごぼう、ねぎ
★ 31 火	よーぐると	ししやもてんぐら かぼちゃとひじきのきんぴら じゃがいものみそしる	はろういんでぎーと	ししやも みそ	こめ てんぐらこ じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、ひじき にんじん、たまねぎ、わかめ

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
* ♪印がついているメニューは、1・2歳児の配慮をしています。
* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



朝晩はすっかり涼しくなり過ごしやすい季節がやってきました。

秋は旬の食べ物が豊富です。秋の味覚として、
‘りんご、ぶどう、さんま’など美味しいものがたくさんあります。
ご家庭でも秋の味覚を楽しみ、いろいろな物を食べてみましょう。

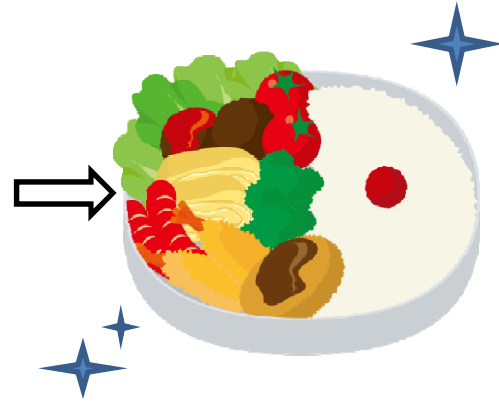


お弁当の中身について



◎お弁当作りのコツ◎

- ①最初に粗熱を取ったご飯を入れます。
- ②次にメインのおかずを詰めます。
- ③おかずの詰め方のコツは“大きいものから詰めていく”こと。
そして、あいたスペースに小さいおかずを詰めていきます。
- ④栄養バランスや色取りも考えて入れるとバランスのとれたお弁当になります。



19日はおにぎりdayです！

子どもたち(幼児)が自分でおにぎりを作ります。(乳児は先生が握ります)
食育の一環として子供たちに、にぎる加減や温かさを実際に体験していただきます



なぜ19日に行うのか??

毎月19日は『食育の日』とされています。
「食育」の「食」という言葉も「しよ→初→1、く→9」という考え方から「19」となり、
また食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想すから、19日が「食育の日」となりました。

今月のメニューより

★給食★10月25日

タンドリーチキン

材料(4人分)

- | | |
|--------|------|
| 鶏肉 | 400g |
| ★ヨーグルト | 12g |
| ★カレー粉 | 4g |
| ★塩こしょう | 適量 |
| ★ケチャップ | 30g |



作り方

- ①鶏肉を一口大に切る
- ②①に★を全部合わせる
- ③フライパンに油を熱し、弱めの中火で7～8分
①の鶏肉にこんがり焼き色がつくまで焼く。



たくさん食べて
運動会に備えよう！

★おやつ★10月5日

みたらし団子

材料

- | | | | |
|-----|-------|--------|-------|
| ■団子 | | ■みたらし蜜 | |
| 白玉粉 | 36g | 三温糖 | 27g |
| 団子粉 | 100g | 水 | 100cc |
| 水 | 136cc | しょうゆ | 18g |
| | | 片栗粉 | 6g |



作り方

■団子

- ①団子粉と白玉粉を混ぜ合わせる

- ③小さめに丸める
- ④沸騰したお湯に入れる(団子が上がってくるのが目安)
- ⑤冷水に入れておく

■みたらし蜜

- ①たれの材料を全部鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから火にかける
- ②かき混ぜながら煮て、とろみがついたら団子にかける