

	曜	黄	献立名	主要材料		
				〔茶〕 血や肉になる	〔置〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
※	17	木	ごはん 白身魚のピカタ フレンチサラダ フルーツ	白身魚 卵 チーズ ハム	小麦粉 油 砂糖	パセリ きゅうり コーン 人参 キャベツ フルーツ
			☆ ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 油	
※	18	金	ゆかりむすび ハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ フルーツ	ハンバーグ ハム	米 砂糖 マカロニ	ゆかりの素 ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ フルーツ
			☆ トライフル・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホイップ	ミックス缶
※	19	土	カレーうどん 粉ふきいも フルーツ	牛肉 青のり	うどん 油 カレールウ じゃがいも	玉ねぎ 人参 葱 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	21	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ	豚ひき肉 ちりめん	油 砂糖 ごま 砂糖	生姜 グリンピース かぼちゃ かぶ 人参 ゆず フルーツ
			☆ ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖	ニラ 葱 コーン
	22	火	ごはん さばの塩焼き 小松菜のソテー 豚汁 フルーツ	さば ハム ちりめん 豚肉 みそ	油 里芋 糸こんにゃく	小松菜 人参 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
			☆ あんぱたートースト・牛乳	あんこ 牛乳	パン バター	
	23	水	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ	ごま かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき 葱 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
			☆ じゃがいもボール・牛乳	青のり 牛乳	じゃがいも 油	
※	24	木	わかめむすび 鶏肉のから揚げ エビフライ ポテトサラダ ほうれん草のソテー コーンクリームスープ フルーツ	わかめの素 鶏肉 エビフライ ウインナー コーンクリーム缶	米 かたくり粉 油 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン ミトマ ほうれん草 人参 コーン パセリ
			☆ クリスマスケーキ・牛乳	牛乳	クリスマスケーキ	
	25	金	ごはん 鮭の黄金焼き キャベツと卵のサラダ かぶのみそ汁 フルーツ	鮭 チーズ ハム 卵 油揚げ 豆腐 みそ	マヨネーズ かたくり粉	人参 パセリ キャベツ コーン かぶ 人参 フルーツ
			☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	みかん缶 パイン缶
※	26	土	みそラーメン ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ みそ ウインナー	中華麺	人参 玉ねぎ もやし コーン 葱 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	28	月	ごはん ハッシュドビーフ ひじきサラダ フルーツ	牛肉 ハム ひじき ちりめん	油 ハヤシルウ 砂糖 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース ホールトマト 小松菜 人参
			☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
29	火		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

10月に収穫したさつまいもでクッキングをしました

幼児組は、スイートポテト、茶巾絞り、クッキーにして、乳児組はふかしいもやホットプレートで焼いて食べました。幼児組のクッキングでは、混ぜる作業はさつまいもを袋に入れて一人ずつ混ぜました。楽しい子もいれば、少し感触が苦手な子もいました。ラップで上手に包んだりクッキーの型抜きも上手にできていました。さつまいもを湯がいている時には、『いい匂いがしてきたー♪』と、匂いに気づく子もいたり、湯がきたてのさつまいもを少し味見して『おいしー!!』と喜んでいました。香りや感触、味の変化など、一つのさつまいもから、たくさん楽しむことが出来ました。お家時間が増える今、ご家庭でも簡単なクッキングを楽しんでみてください。