

※

18 土	昼食	かやくうどん キャベツのゆかり和え フルーツ	うどん、砂糖	豚、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ キャベツ フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
20 月	昼食	ご飯 筑前煮 凍り豆腐とほうれん草のごま和え フルーツ	米 板こんにやく、じゃがいも、油、砂糖 すりごま、砂糖	鶏もも肉、こんぶ サラダチーズ、凍り豆腐	人参、竹の子、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ、みりん、だしの素
	午後おやつ	スイートパンプキン 牛乳	バター、砂糖、コーンフレーク	牛乳	かぼちゃ、干しぶどう	
21 火	昼食	ご飯 まりあげ マカロニサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
22 水	昼食	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 小松菜のごま炒め フルーツ	米 糸こんにやく、砂糖 油、ごま	牛肉 しらす干し	ごぼう、人参、いんげんまめ 小松菜 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 塩
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
23 木	昼食	ご飯 きのこカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 米、じゃがいも、油 油、砂糖	牛肉、スキミル ハム	玉ねぎ、しめじ、人参、しいたけ、グリーンピース キャベツ、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	トライフル 牛乳	ホットケーキ、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
24 金	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ	米 小麦粉、油 板こんにやく、砂糖、ごま じゃがいも	白身魚、あおのり 木綿豆腐 みそ、いりこ、油揚げ	ほうれん草、人参、しいたけ 玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	バナナトースト 牛乳	食パン	牛乳	バナナ	ココア
25 土	昼食	中華そば ウインナー フルーツ	中華麺	豚肉、かまぼこ、わかめ ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
27 月	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにやく、砂糖、油 すりごま、ごま油	牛肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	黒ゴマかりんとう 牛乳	小麦粉、砂糖、黒ごま、油、ごま油	調製豆乳 牛乳		ベーキングパウダー、塩
28 火	昼食	ご飯 ポークビーンズ 小松菜とひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま、油、砂糖	豚肉、水煮大豆 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、キャベツ フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、スキミル 牛乳	人参	
29 水	昼食	ご飯 さんまのかば焼き みそけんちん汁 フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖、片栗粉 里芋、板こんにやく、油	さんま 木綿豆腐、みそ、油揚げ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	しょうゆ、みりん だしの素
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
30 木	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ じゃこサラダ フルーツ	米 油、砂糖 油、砂糖	牛肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース 白菜、コーン フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	どら焼き 牛乳	ホットケーキミックス	牛乳、つぶしあん、卵ボーロ 牛乳		
31 金	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のおひたし フルーツ	米 油	豚肉 しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		

※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。

🍴印の日はスプーンを持って来てください。

10月の食育活動

炊き込みご飯作り

- 14日 たんぽぽ組
- 15日 ちゅうりっぷ組 1組
- 16日 ちゅうりっぷ組 2組
- 17日 ひよこ組
- 27日 すみれ組
- 28日 ひまわり組
- 29日 ゆり組



- 9日 おにぎり作り…幼児組
- 21日 クラッカーサンド…幼児組
- 20日 こんにやくちぎり…たんぽぽ組

食欲の秋！栄養満点のきのこスペシャルを味わいませんか！

きのこには有名な物から珍しい物まで沢山の種類があります。肉・野菜などと部類に分けると実は『真菌類』といい、カビや酵母と同じ仲間になります。低カロリーで食物繊維やビタミンB類、カリウムなどが豊富に含まれるほか免疫機能が高められるといわれるβグルカンという栄養素も加わるスーパー食材です!!

“えのき”

「ギャバ」が豊富に含まれリラックス効果があります。火が通りやすく簡単に調理出来る食材の一つです。



“しめじ”

歯ごたえがよく年間を通して食べられます。カサ丸く小ぶりで軸が太く短い物を選ぶとよいです。



“しいたけ”

エリタデニンという成分が含まれており、血流の改善効果があります。うま味成分たっぷりで吸い物に向いています。



今月はきのこをたくさん使って各クラスで炊き込みご飯を作ります。炊き上がりの香りにわくわくしあつあつの炊き込みご飯はおいしくできできるかな？