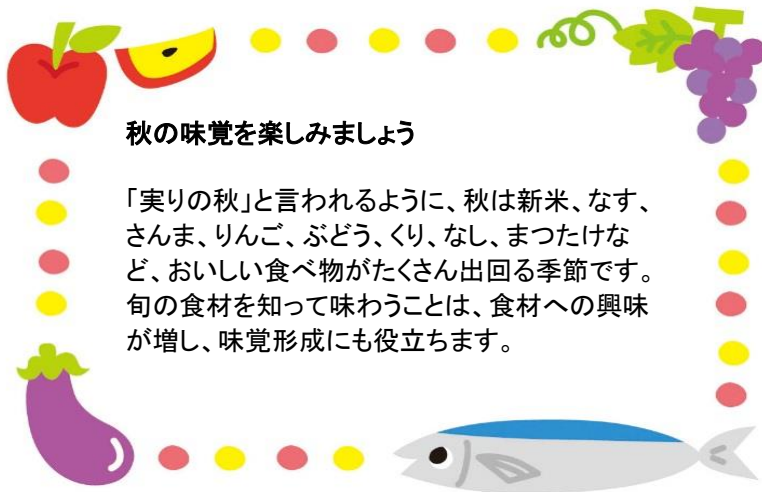


| 日 | 曜 | 1・2歳午前おやつ | 昼食 | 3時おやつ | 栄養価(幼児) | |
|----|---|----------------------------------|---|--------------------------|--------------------|--------|
| | | | | | エネルギー 脂質 | タンパク質 |
| 1 | 金 | 牛乳 クラッカー | 豚丼 もやしの香り和我え みそ汁 | 牛乳 マーラーカオ | 525 Kcal 12.3 g | 22.1 g |
| 4 | 月 | 牛乳 木の葉 せんべい | ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬け みそ汁 | 牛乳 ポテト餅 | 503 Kcal 13.1 g | 22.9 g |
| 5 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | ごはん マーボー豆腐 おかか和え すまし汁 | 牛乳 揚げパン(ココア) | 566 Kcal 20.8 g | 23.2 g |
| 6 | 水 | 牛乳 ざらめ せんべい | ごはん チキンごぼう 大根ツナサラダ みそ汁 | 牛乳 焼きそば | 608 Kcal 23.6 g | 28.7 g |
| 7 | 木 | オレンジジュース スティック チーズ | 米粉ロールパン タンドリーチキン 塩茹で野菜 わかめスープ | 牛乳 フランクフルト | 506 Kcal 25 g | 24.1 g |
| 8 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 | 牛乳 黒蜜豆乳くずもち | 582 Kcal 22.2 g | 26.4 g |
| 9 | 土 | 牛乳 ざらめ せんべい | 野菜ラーメン さつま芋の甘煮 果物 | 牛乳 わかめおにぎり | 596 Kcal 9.4 g | 21.3 g |
| 11 | 月 | 牛乳 木の葉 せんべい | ごはん 鮭の照り焼き チンゲン菜としめじのサラダ みそ汁 | 牛乳 マカロニナポリタン | 525 Kcal 13.2 g | 27.2 g |
| 12 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | 和風スパゲッティ じゃこサラダ チンゲン菜のスープ | 麦茶 ケチャップおにぎり スティックチーズ | 517 Kcal 11.7 g | 24.7 g |
| 13 | 水 | 牛乳 ざらめ せんべい | ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 | 牛乳 焼いも | 547 Kcal 15.6 g | 23.4 g |
| 14 | 木 | オレンジジュース スティック チーズ | 米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き もやしのカレーソテー トマトスープ | 麦茶 昆布とツナのおにぎり 浅漬けきゅうり | 528 Kcal 15.7 g | 19.4 g |
| 15 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん カレー しゃきしゃき野菜サラダ | 牛乳 かぼちゃケーキ | 664 Kcal 22 g | 21.1 g |
| 16 | 土 | 牛乳 ざらめ せんべい | チャーハン 中華風スープ 果物 | 牛乳 ウィンナードック | 571 Kcal 23.1 g | 23.5 g |
| 18 | 月 | 牛乳 木の葉 せんべい | ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬け みそ汁 | 牛乳 ポテト餅 | 503 Kcal 13.1 g | 22.9 g |
| 19 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | ごはん マーボー豆腐 おかか和え すまし汁 | 牛乳 揚げパン(ココア) | 566 Kcal 20.8 g | 23.2 g |
| 20 | 水 | 牛乳 ざらめ せんべい | <お誕生日会>舞茸ごはん 豆腐バーグ ゆかり和え すまし汁 オレンジ | 牛乳 スイートポテト | 623 Kcal 21.1 g | 24.1 g |
| 21 | 木 | オレンジジュース スティック チーズ | 米粉ロールパン タンドリーチキン 塩茹で野菜 わかめスープ | 牛乳 フランクフルト | 506 Kcal 24.2 g | 24.1 g |
| 22 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 | ヨーグルト せんべい | 525 Kcal 18.4 g | 23.4 g |
| 23 | 土 | 牛乳 ざらめ せんべい | 野菜ラーメン さつま芋の甘煮 果物 | 牛乳 わかめおにぎり | 596 Kcal 9.4 g | 21.3 g |
| 25 | 月 | 牛乳 木の葉 せんべい | ごはん 鮭の照り焼き チンゲン菜としめじのサラダ みそ汁 | 牛乳 マカロニナポリタン | 525 Kcal 13.2 g | 27.2 g |
| 26 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | 和風スパゲッティ じゃこサラダ チンゲン菜のスープ | 麦茶 ケチャップおにぎり スティックチーズ | 517 Kcal 11.7 g | 24.7 g |
| 27 | 水 | 牛乳 ざらめ せんべい | ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 | 牛乳 焼いも | 547 Kcal 15.6 g | 23.4 g |
| 28 | 木 | オレンジジュース ジュース スティック チーズ | 米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き もやしのカレーソテー トマトスープ | 麦茶 昆布とツナのおにぎり 浅漬けきゅうり | 528 Kcal 15.7 g | 19.4 g |
| 29 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん カレー しゃきしゃき野菜サラダ | 牛乳 かぼちゃケーキ | 654 Kcal 20.3 g | 20.0 g |
| 30 | 土 | 牛乳 ざらめ せんべい | チャーハン 中華風スープ 果物 | 牛乳 ウィンナードック | 571 Kcal 20.1 g | 23.5 g |



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月29日は料理保育の日です。
カレーをみんなで作ります。
3歳は玉ねぎの皮むき。
4歳は人参とジャガイモの皮むき
5歳は野菜を切る。

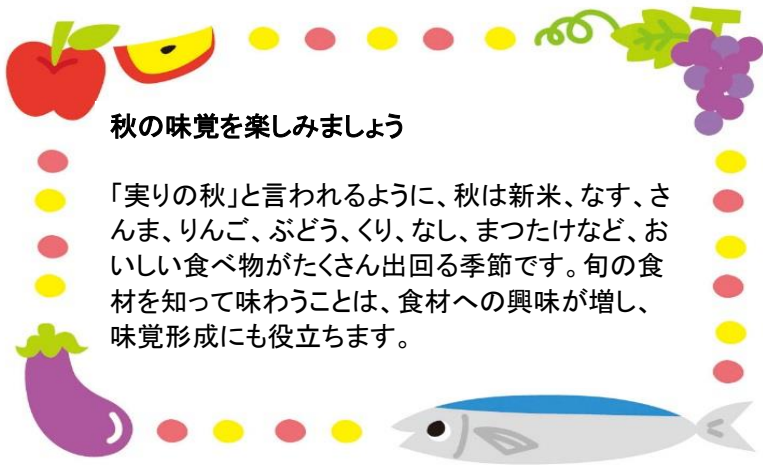


食育講座として、手作りおもちゃの野菜、粘土を使った料理保育の疑似体験をし野菜の切り方 皮のむき方の練習しました。

はじめて料理する子も、料理したことがある子も、楽しんでくれたらいいなと思います。



| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|-------------|----------------------------------|-------------------|
| 1 | 金 | 牛乳 クラッカー | 豚丼 もやしの香りおえ みそ汁 | 牛乳 わかめうどん |
| 4 | 月 | 牛乳 星っこ | ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 即席漬け すまし汁 | 牛乳 いももち 豆腐と野菜のスープ |
| 5 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | ごはん 豆腐のそぼろ煮 おかかおえ すまし汁 | 牛乳 ジャムサンド 青菜のスープ |
| 6 | 水 | 牛乳 プレーンボーロ | ごはん 鶏肉と人参の煮物 ステック野菜 みそ汁 | 牛乳 野菜うどん |
| 7 | 木 | 牛乳 かぼちゃボーロ | 米粉パン タンドリーチキン 塩茹でブロッコリー わかめスープ | 牛乳 煮込み雑炊 みそ汁 |
| 8 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん 白身魚のみぞれ煮 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 | 牛乳 鶏がゆ すまし汁 |
| 9 | 土 | 牛乳 プレーンボーロ | 野菜うどん さつま芋の甘煮 果物 | 牛乳 わかめがゆ みそ汁 |
| 11 | 月 | 牛乳 星っこ | ごはん 鮭の塩焼き 生揚げの煮物 みそ汁 | 牛乳 ミネストローネ 野菜スープ |
| 12 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | 和風スパゲッティ じゃこサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 |
| 13 | 水 | 牛乳 プレーンボーロ | ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草と麩のごま和え みそ汁 | 牛乳 焼いも 大根と豆腐のすまし汁 |
| 14 | 木 | 牛乳 かぼちゃボーロ | 米粉パン 鶏肉と野菜の煮物 もやし和え トマトスープ | 牛乳 野菜雑炊 みそ汁 |
| 15 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ | 牛乳 かぼちゃケーキ わかめスープ |
| 16 | 土 | 牛乳 プレーンボーロ | チャーハン 中華風スープ パナナ | 牛乳 青菜うどん |
| 18 | 月 | 牛乳 星っこ | ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 即席漬け すまし汁 | 牛乳 いももち 豆腐と野菜のスープ |
| 19 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | ごはん 豆腐のそぼろ煮 おかかおえ すまし汁 | 牛乳 ジャムサンド 青菜のスープ |
| 20 | 水 | 牛乳 プレーンボーロ | <お誕生会> 舞茸ごはん ハンバーグ ゆかりおえ みそ汁 パナナ | 牛乳 さつま芋の茶巾 すまし汁 |
| 21 | 木 | 牛乳 かぼちゃボーロ | 米粉パン タンドリーチキン 塩茹でブロッコリー わかめスープ | 牛乳 煮込み雑炊 みそ汁 |
| 22 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん 白身魚のみぞれ煮 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 | 牛乳 鶏がゆ すまし汁 |
| 23 | 土 | 牛乳 プレーンボーロ | 野菜うどん さつま芋の甘煮 果物 | 牛乳 わかめがゆ みそ汁 |
| 25 | 月 | 牛乳 星っこ | ごはん 鮭の塩焼き 生揚げの煮物 みそ汁 | 牛乳 ミネストローネ 野菜スープ |
| 26 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | 和風スパゲティ じゃこサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 |
| 27 | 水 | 牛乳 プレーンボーロ | ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草と麩のごま和え みそ汁 | 牛乳 焼いも 大根と豆腐のすまし汁 |
| 28 | 木 | 牛乳 かぼちゃボーロ | 米粉パン 鶏肉と野菜の煮物 もやし和え トマトスープ | 牛乳 野菜雑炊 みそ汁 |
| 29 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ | 牛乳 かぼちゃケーキ わかめスープ |
| 30 | 土 | 牛乳 プレーンボーロ | チャーハン 中華風スープ パナナ | 牛乳 青菜うどん |



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月29日は料理保育の日です。

カレーをみんなで作ります。

3歳は玉ねぎの皮むき。

4歳は人参とジャガイモの皮むき。

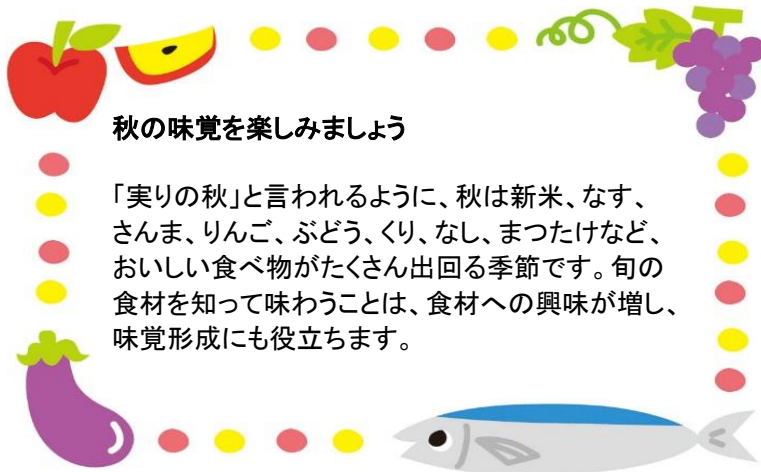
5歳は野菜を切る。

食育講座として、手作りおもちゃの野菜、粘土を使った料理保育の疑似体験をし野菜の切り方 皮のむき方の練習をしました。

はじめて料理する子も、料理したことがある子も、楽しんでくれたらいいなと思います。



| 日 | 曜 | 午前食 | 午後食 |
|----|---|---|------------------------------|
| 1 | 金 | 鶏がゆ 青菜と人参の煮びたし みそ汁 ミルク | わかめうどん ミルク |
| 4 | 月 | 軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 ミルク | ポテトゾット 豆腐と野菜のスープ ミルク |
| 5 | 火 | 軟飯 豆腐のそぼろ煮 おかか煮 すまし汁 ミルク | 米粉パン牛乳浸し 青菜のスープ ミルク |
| 6 | 水 | 軟飯 鶏肉と人参の煮物 ポイル野菜 みそ汁 ミルク | 野菜うどん ミルク |
| 7 | 木 | 米粉パン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 塩ゆでブロッコリー わかめスープ ミルク | 煮込み雑炊 みそ汁 ミルク |
| 8 | 金 | 軟飯 白身魚のみぞれ煮 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 ミルク | 鶏がゆ すまし汁 ミルク |
| 9 | 土 | 野菜うどん さつま芋の甘煮 果物 ミルク | わかめがゆ みそ汁 ミルク |
| 11 | 月 | 軟飯 鮭のおろし人参煮 生揚げの煮物 みそ汁 ミルク | ミネストローネ 野菜スープ ミルク |
| 12 | 火 | 和風うどん 野菜とじゃこのスープ煮 チンゲン菜のスープ ミルク | 鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク |
| 13 | 水 | 軟飯 豆腐のひき肉あんかけ おひたし みそ汁 ミルク | さつま芋のミルクがゆ 大根と豆腐のすまし汁 ミルク |
| 14 | 木 | 米粉パン 鶏肉の醤油煮 人参の煮びたし トマトスープ ミルク | 野菜雑炊 みそ汁 ミルク |
| 15 | 金 | 軟飯 野菜のクリーム煮 野菜煮 ミルク | かぼちゃがゆ わかめスープ ミルク |
| 16 | 土 | 野菜がゆ 中華風スープ パナナ ミルク | 青菜うどん ミルク |
| 18 | 月 | 軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 ミルク | ポテトゾット 豆腐と野菜のスープ ミルク |
| 19 | 火 | 軟飯 豆腐のそぼろ煮 おかか煮 すまし汁 ミルク | 米粉パン牛乳浸し 青菜のスープ ミルク |
| 20 | 水 | <お誕生会>豆腐がゆ ハンバーグあんかけ みぞれ大根 みそ汁 ミルク | さつま芋の茶巾 すまし汁 ミルク |
| 21 | 木 | 米粉パン 鶏肉のオニオンソース煮 塩ゆでブロッコリー わかめスープ | 煮込み雑炊 みそ汁 ミルク |
| 22 | 金 | 軟飯 白身魚のみぞれ煮 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 ミルク | 鶏がゆ すまし汁 ミルク |
| 23 | 土 | 野菜うどん さつま芋の甘煮 果物 ミルク | わかめがゆ みそ汁 ミルク |
| 25 | 月 | 軟飯 鮭のおろし人参煮 生揚げの煮物 みそ汁 ミルク | ミネストローネ 野菜スープ ミルク |
| 26 | 火 | 和風うどん 野菜とじゃこのスープ煮 チンゲン菜のスープ ミルク | 鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク |
| 27 | 水 | 軟飯 豆腐のひき肉あんかけ おひたし みそ汁 ミルク | さつま芋のミルクがゆ 大根と豆腐のすまし汁 ミルク |
| 28 | 木 | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 人参煮びたし トマトスープ ミルク | 野菜雑炊 みそ汁 ミルク |
| 29 | 金 | 軟飯 野菜のクリーム煮 野菜煮 ミルク | かぼちゃがゆ わかめスープ ミルク |
| 30 | 土 | 野菜がゆ 中華風スープ パナナ ミルク | 青菜うどん ミルク |



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月29日は料理保育の日です。
カレーをみんなで作ります。
3歳は玉ねぎの皮むき。
4歳は人参とジャガイモの皮むき、
5歳は野菜を切る。

食育講座として、手作りおもちゃや、粘土を使った料理保育の疑似体験をし野菜の切り方 皮のむき方。
はじめて料理する子も、料理したことがある子も、楽しんでくれたらいいと思います。

