

ちゃいんどべーす / IDEKITA 10月予定献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	牛乳 パン	豆乳 ポーロ	牛乳 クッキー	牛乳 ビスコ	お茶 せんべい
	ご飯 魚のかば焼き スパゲティーサラダ わかめのお汁 果実	ハヤシライス コーンサラダ トマト 果実	ご飯 魚の磯辺揚げ 白菜の胡麻和え トマト 餃子風スープ	五目うどん 山海おこわ 果実	マーボー丼 胡瓜のたたき 果実
	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 じゃこトースト	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 スイートポテト	プリン
7	8	9	10	11	
牛乳 ビスコ	牛乳 せんべい	お茶 ポーロ	牛乳 せんべい	牛乳 果実	
ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のサラダ きのこ汁 果実	ご飯 飛竜頭 ゆかり和え 大根みそ汁 果実	ご飯 唐揚げ ひじき炒め 玉ねぎのお汁 果実	ご飯 野菜たっぷりキツシュ ツナの酢の物 わかめのスープ 果実	魚の竜田揚げ ブロッコリーサラダ トマト しめじのみそ汁	なかよしわいわいデー
フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	牛乳 おからと人参のケーキ	プリン	牛乳 チーズポテト	
14	15	16	17	18(わくわく)	19
	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい
スポーツの日	ご飯 ハンバーグ ツナの和え物 しらすのスープ 果実	ご飯 魚の塩焼き ささみのナムル トマト ナスのみそ汁	ご飯 チキンカツ 茹でブロッコリー かきたま汁 果実	秋色ご飯 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ 果実	親子丼 人参の和え物 果実
	牛乳 ホットケーキ	牛乳 たご焼き風	牛乳 かぼちゃ饅頭	牛乳 お楽しみおやつ	ヨーグルト
21	22	23	24	25	26
牛乳 せんべい	お茶 ちりめん	豆乳 チーズ	牛乳 クッキー	牛乳 ウインナー	お茶 せんべい
ご飯 タンダーチキン 野菜サラダ トマト 厚揚げのみそ汁	ご飯 魚のタルタルかけ 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁 果実	ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜の和え物 トマト けんちん汁	お弁当	ご飯 魚のアングリーズ もやし和え物 小松菜のみそ汁 果実	ちゃんぽん おにぎり 果実
牛乳 ごまクッキー	牛乳 ポテト餅	牛乳 揚げパン	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳プリン	お茶 せんべい
28	29	30	31		
牛乳 ポーロ	牛乳 パン	牛乳 せんべい	牛乳 果実		
ご飯 肉じゃが ちりめん酢の物 もやしのみそ汁 果実	ご飯 チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト 里いのみそ汁	ご飯 マカロニグラタン 昆布和え コンソメスープ 果実	キーマカレー フライドポテト ゼリー		
お茶 牛乳もち	ヨーグルトムース	お茶 ぜんざい	牛乳 型抜きクッキー		

*トマトは湯むきし、食材は食べやすい大きさにカットして提供しています。

また、16ヶ月からお弁当になっていますのでよろしくお願いいたします。



食育だより

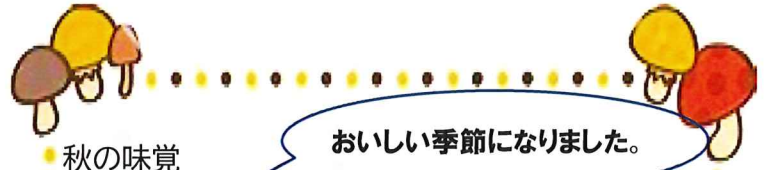


牛乳嫌い克服法

☆まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。

それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるように工夫しましょう。



おいしい季節になりました。

秋の味覚

- ・サンマ・ ・厚みのあるサンマは脂がのっておりお腹が硬い方が新鮮です。
- ・きのこ類・ ・かさが開ききってなく、小ぶりできまっているものを選びましょう。
- ・さつまいも・ ・よく太っていて、ずっしりと重みがありツヤの良いものを選びましょう。
- ・柿・ ・ヘタと果実に隙間が無く、ヘタが実に張り付いているようなものを選びましょう。
- ・里芋・ ・しま模様がくっきりとでており、泥つきで表面が湿っているものを選びましょう。



☆おいしいお弁当

・遠足の手作りお弁当を子どもたちは楽しみにしています。お弁当のポイントは冷めてもおいしいことです。

☆形の崩れやすいものはカップに入れる ☆汁けをしっかり切る ☆好きな物を入れる

☆型抜きやのりで飾るなどのひと工夫で楽しさアップ！ ☆食べやすく小さく切る



ばんびさん食育活動～

防災の日にみんなでお米を洗いました。
お家でもぜひ一緒にやってみてくださいね。



～魚のかば焼きのレシピ～

(材料) 2人分

- ・魚・ ・2切れ
- ・片栗粉・ ・適量
- ・油・ ・適量

(調味料)

- ・砂糖・ ・6g
- ・濃口醤油・ ・6cc
- ・酒・ ・6cc
- ・ごま・ ・適量

(作り方)

- ① 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 調味料を全て鍋に入れ火にかけ砂糖がとけて少しとろみがでたら火をとめる。
- ③ ①の魚を②の鍋にくぐらせてごまをふりかければできあがりです。



お家でもぜひ一緒にやってみてくださいね。