



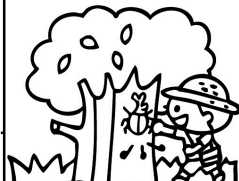
こんだてひょう



☆10日はうどん、19日は冷やし中華、25日はラーメンが出ますので、ごはんは
いりません。
☆18日親子丼、28日カレーの日です。箸とスプーンを持って来てください。

【目標】 ひだりてで おちゃわんやおさらをもってたべましょう

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
♡手洗いを見直そう♡ 子どもたちができること 食中毒や細菌、ウイルスの感染予防で子どもたちにできることは、手洗いとうがいだけなのです。分かりやすく繰り返し教えてあげましょう。	1 ☆煮込みハンバーグ ☆ほうれん草の炒め物 ☆人参とコーンのグラッセ ☆果物 ☆野菜スープ	2 ☆鯖の竜田揚げ ☆野菜サラダ ☆焼きビーフン ☆果物 ☆豆腐と高野豆腐の味噌汁	3 ☆コロケ ☆炒り煮 ☆キャベツの塩昆布漬 ☆果物 ☆ワタンスープ	4 ☆白身魚の揚げ煮 ☆南瓜グラタン ☆胡瓜と若布の酢の物 ☆果物 ☆大根の味噌汁	5 ☆豚肉のアスパラ巻き フライ ☆刻みレタス ☆じゃが芋の煮物 ☆果物 ☆卵スープ
7 ☆いかリングフライ ☆すき昆布の煮物 ☆ブロッコリーの味噌マヨ和え ☆果物 ☆白菜とベーコンスープ	8 ☆鶏の照り焼き ☆ポテトサラダ ☆なすの味噌炒め ☆果物 ☆豆腐ときのこの味噌汁	9 ☆マカロニグラタン ☆中華サラダ ☆厚揚げの煮物 ☆果物 ☆もずくスープ	10 ☆天ぷらうどん ☆青梗菜のツナ和え ☆トマトドレッシングかけ ☆果物	11 山の日 	12 ☆焼き魚 ☆ほうれん草の胡麻和え ☆さつま芋の含め煮 ☆果物 ☆豆腐と若布の味噌汁
☆フレンチトースト	☆おいなりさん	☆ソーダゼリー	☆すいか		☆抹茶ワッフル
14 ☆サーモンの照り焼き ☆さつま揚げの甘辛煮 ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆きのこの味噌汁	15 ☆ささみのウインナー 巻きフライ ☆ブロッコリーのボン酢和え ☆ひじきの炒め煮 ☆果物 ☆春雨スープ	16 ☆白身魚の天ぷら ☆人参と白子干しの卵とじ ☆きゅうりの酢の物 ☆果物 ☆大根の味噌汁	17 ☆メンチカツ ☆ナポリタンスパゲティ ☆カリフラワーと いんげんの味噌マヨ和え ☆果物 ☆白菜のスープ	18 ☆親子丼 ☆野菜のかき揚げ ☆小松菜のごま和え ☆果物 ☆若布と高野豆腐の味噌汁	19 ☆冷やし中華 ☆しゅうまい ☆キャベツの炒め物 ☆果物
☆アイスクリーム	☆バナナ	☆ホットケーキ	☆ヨーグルト	☆とうもろこし (未満児：果物)	☆クリームパン
21 ☆野菜入り焼肉風 ☆トマトサラダ ☆じゃが芋の煮っころかし ☆果物 ☆人参ポタージュ	22 ☆鯖の寒麹焼き ☆なす田楽 ☆もやしのナムル ☆果物 ☆豆腐の味噌汁	23 ☆鶏の揚げ煮 ☆マカロニサラダ ☆切り干し大根 ☆果物 ☆卵と野菜のスープ	24 ☆秋刀魚フライのタルタルソースかけ ☆野菜の塩麹炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆じゃが芋の味噌汁	25 ☆ラーメン ☆春巻き ☆ブロッコリーと 卵のサラダ ☆果物	26 ☆煮魚 ☆小松菜と白子干しの卵とじ ☆厚揚げといんげんの煮物 ☆果物 ☆なすの味噌汁
☆卵サンド	☆ぶどう	☆フルーチェ	☆枝豆 (未満児：果物)	☆野菜チップ	☆プリン
28 ☆カレー ☆竹輪の磯部揚げ ☆かみかみサラダ ☆果物	29 ☆白身魚の漬け焼き ☆人参金平 ☆春雨と炒り卵の和え物 ☆果物 ☆白菜の味噌汁	30 ☆鶏の唐揚げ ☆もやしとウインナーの炒め物 ☆スパゲティサラダ ☆果物 ☆豆腐の味噌汁	31 ☆いかの天ぷら ☆八宝菜風 ☆きゅうりの華風漬け ☆海苔の佃煮 ☆果物 ☆きのこの澄まし汁		
☆ピザトースト	☆豆腐ドーナッツ	☆フルーツゼリー	☆フライドポテト		

※食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

災害に備えましょう

♪ 災害時の主菜は、子供の不安を軽減するためにも、ふだんから食べなれているものを用意しましょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼物のレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど、日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとう便利です。



A: 「しましま、
かっこいいね！」
B: 「シマウマと
おんなじだね。」
大人: 「シマウマのしまは
なんであるか
知ってる？」
B: 「知ってる！見つからない
ようにしているんだよ！」
A: 「そっか！すいかも
見つからないように
しているんだね！」

簡単！ご飯レシピ

☆ご飯オムレツ

材料(1人分) 卵 1個 だし汁 小さじ1
ごはん 100g ロースハム 1枚
とうもろこし・サラダ油適量

作り方

- ① 卵にだし汁、ごはん、ロースハムの角切り、ゆでたトウモロコシの粒を入れて、よく混ぜる。
- ② ①をサラダ油をひいたフライパンに薄く広げ、両面を焼いたら完成です。

