



こんだてひょう



【目標】 あさごはんは かならずたべるようにしましょう

ひのきないこども園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1 | 土 2 |
|---|---|---|--|---|--|
| <p>寒～い冬が、すぐそこに来ています。</p> <p>秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝晩の冷え込みが進むと、つい厚着をしてしまいがちですが、こどもは汗をかきやすいので、厚着だと汗が冷えて風邪をひきやすくなります。体温調節しやすい薄着を心がけ、元気に体を動かし、暖かい食べ物や飲物をとるように、心がけましょう。</p> | | | | | <p>園外保育</p> <p>・アイスクリーム</p> |
| <p>4</p> <p>振替休日</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの塩麹焼き ・金平ごぼう ・春雨の酢の物 ・果物 ・大根の味噌汁 | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ささみのチーズ巻き フライ ・マカロニサラダ ・小松菜のごま和え・果物 ・じゃが芋のスープ ・パンせんべい | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いかの天ぷら ・里芋と肉団子の煮物 ・野菜炒め ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・フルーツポンチ | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・マーボー豆腐（丼） ・中華サラダ ・果物 ・コーンスープ ・さつま芋のホットケーキ | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭チーズフライ ・ツナの味噌マヨ和え ・ポイルブロッコリー ・果物 ・きのこの味噌汁 ・コーヒーパーン |
| <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじの西京焼き ・キャベツのなめ茸和え ・かぼちゃグラタン ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・ミニクリームパン | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉スライス重ねフライ ・ナポリタンスパゲティ ・ブロッコリーのサラダ ・果物 ・白菜とベーコンのスープ ・バナナ | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・おでん ・魚肉ソーセージの フライ ・浅漬け・果物 ・小松菜の味噌汁 ・かぼちゃドーナッツ | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・赤魚の生姜煮 ・酢の物 ・さつま揚げの天ぷら ・果物 ・大根と里芋の味噌汁 ・コーンマヨトースト | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン ・焼き餃子 ・ほうれん草のナムル ・果物 ・ヨーグルト | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ショウロンポー ・さつま芋の含め煮 ・ちんげん菜の炒め物 ・果物 ・小松菜の味噌汁 ・バウンドケーキ |
| <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・親子煮（丼） ・チーズ入り竹輪の天ぷら ・ほうれん草のひたし ・果物 ・大根の味噌汁 ・焼きそば | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚フライの タルタルソースかけ ・炒り煮 ・もやしの炒め物 ・果物・豆腐の味噌汁 ・ピザトースト | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・煮込みハンバーグ ・野菜サラダ ・人参とコーンの グラッセ ・果物・わかめスープ ・大学芋 | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天ぷらうどん ・蒸かししゅうまい ・切干大根の煮付 ・果物 ・プリン | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉のケチャップ焼き ・ポテトサラダ ・ブロッコリーポン酢添え ・果物 ・人参ポタージュ ・りんご | <p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> |
| <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チキンフライ ・大根のあんかけ風 ・人参のツナマヨ和え ・果物 ・シチュー ・みかん | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレー ・ポイルウインナー ・かみかみサラダ ・果物 ・ハムサンド | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サーモンの照り焼き ・スパゲティサラダ ・小松菜の胡麻和え ・果物 ・なめこの中華スープ ・フライドポテト | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏の唐揚げ ・かぼちゃの含め煮 ・白菜の卵とじ ・果物 ・芋の子の味噌汁 ・ミニ肉まん | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・マカロニグラタン ・ちんげん菜の中華炒め ・ひじきの炒り煮 ・果物 ・春雨と卵のスープ ・おいなりさん | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・ほうれん草の炒め物 ・肉じゃが ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・ミニチョコパン |

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承ください。

野菜を食べないの！体に大事な栄養デス

子どもの嫌いな食べ物上位は、野菜がトップです。栄養があるので食べて貰いたいのですが・・・。甘味、うま味、塩味は美味しさを感じられますが、繊維が多く食べづらかったり、飲み込みづらかったりします。苦みがあるものは茹でたり塩もみをし細かく刻んで、子どもの好きなハンバーグやカレー、シチューなどに、混ぜてみてはいかがでしょう。緑色の濃い野菜は、味付けに好きな調味料を上手く使いこなして、少しでも食べれるように繰り返し繰り返し、挑戦してみてください。

簡単おやつ コーンマヨトースト

材料 食パン（8枚切れ）・・・1枚
コーン・・・15粒ぐらい マヨネーズ・・・大さじ1

作り方 ①食パンを縦半分にする。
②コーンとマヨネーズを混ぜる。
③食パンに②を塗る。
④オーブンの天板に並べて、薄い焦げ目が付いたら出来上がり。