



10がつのこんだてひょう



※青字が新作メニューです！

平成30年 北部保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の黒糖がらめ・パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の彩り和え なすのみそ汁 ふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	2 弁当の日 煮昆布・お茶  果物の盛り合わせ お茶	3 蒸しかぼちゃ・牛乳 ミートスパゲティー フレンチサラダ フルーツヨーグルト あさりしぐれおにぎり 牛乳	4 粉ふき芋・牛乳 さつま芋ごはん 魚の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 呉汁 梨(豊水) 黒米おにぎり 牛乳	5 野菜クラッカー・牛乳 ごはん 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 りんごのヨーグルトスコーン 牛乳
8 体育の日 	9 ふかし芋 パスタライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 キャベツの甘酢和え けんちん汁 焼うどん パスタライズ牛乳	10 煮昆布 牛乳 中華どんぶり 小松菜のおかか和え 粉ふき芋 牛乳 豆乳あべかわ お茶	11 野外クッキング 煮豆 牛乳 ごはん 焼きさんま 豚汁 みかん  ココアクッキー お茶	12 チーズ お茶 ごはん 魚のごま味噌焼き 柿の白和え はんぺん汁 梨(豊水) いもようかん 牛乳
15 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのソテー なめこ汁 韓国風おにぎり パスタライズ牛乳	16 ココアクッキー お茶 ごはん かれの唐揚げ 大豆入り五目和え わかめのすまし汁 チキンライス 牛乳	17 誕生会 マカロニきな粉 牛乳 手巻き寿司(3~5歳児) ちらし寿司(1~2歳児) 筑前煮 麩のみそ汁 りんご さつま芋のブラウニー お茶	18 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 鮭の衣焼き 小松菜のコーン和え 切干大根のみそ汁 さばのそぼろおにぎり お茶	19 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え しじみのすまし汁 ホットケーキ 牛乳
22 りんご パスタライズ牛乳 雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 生揚げのみそ汁 お焼きご飯 パスタライズ牛乳	23 煮豆 お茶 ごはん 鮭の変わり焼き おからの炒り煮 えのきのみそ汁  柿(西条柿) わかめおにぎり 牛乳	24 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の はちみそ和え 春菊と白菜のごま和え きのこ汁 金時豆ごはん 牛乳	25 焼き芋会 いちごヨーグルト お茶  ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め 春雨の酢の物 かぶのみそ汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳	26 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 麦入りごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ さつま芋のスープ 茶飯おにぎり 牛乳
29 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 春雨スープ 昆布ごはん パスタライズ牛乳	30 クッキング 豆乳スープ お茶 ごはん さばの煮付け はりはりなます かき玉汁 柿(西条柿)  スイートポテト 牛乳	31 大豆とごまのせんべい 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯香和え 里芋のみそ汁 柿(西条柿) ぜんざい お茶	 今月の目標 秋の食材を知ろう 食べ物の働きを知ろう  秋は“実りの秋”“食欲の秋”といわれ、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。秋の味覚をしっかり味わえるよう、献立にも旬の食材を多く取り入れています。 食べ物にはそれぞれ違った働きがあります。健康な身体をつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせる食べることが大切です。今年度も、毎日の給食に使われている食材を3色に色分けして、食べ物の働きを知らせていきたいと思います。	

うどん作りをしました

9月11日の肉みそうどんの麺は、かもめ組が作りました。ビニール袋に入れた生地を音楽に合わせて楽しく足で踏んでこねました。きく組は初めて包丁を使ううどんを切り、緊張しながらも細く切ろうと頑張る姿が見られました。茹であげると、とてもコシの強いうどんができあがり、子どもたちは自分たちで作ったうどんをしっかりと噛みしめて食べていました。

うどんのレシピ

(子ども約4人分)

薄力粉 150g
 強力粉 70g
 塩 1g
 水 100g

※ 踏めば踏むほどコシが強いうどんができます。ご家庭でも挑戦してみてくださいね。



包丁使うの
楽しいな~



子育て講演会での

朝食メニュー作り (9/8)

今年度は、昆布だしと煮干し昆布だしの試飲をしていただきました。保護者の方からは「やさしい味」「家でもだしを取ってみたい」という感想があり、うれしく思いました。お忙しい中、参加していただきありがとうございました。

今回作ったメニューを参考に、ぜひ朝食の一品に取り入れてみてください。