

乳児きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 木	里芋の煮っころがし, わかめご飯, みそ汁(油揚げ・キノコ)	ごはん	バナナ	お茶
2 金	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ(豆腐・チンゲン菜)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
3 土	きつねうどん, バナナ	めん		
4 日				
5 月	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん	ごはん	うどん	お茶
6 火	高野豆腐の卵とじ, ミニトマト, みそ汁(大根, しめじ)	ごはん	バナナ	お茶
7 水	鶏肉と野菜のうま煮, 納豆, みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
8 木	豆腐の野菜あんかけ, スープ(ワカメ・コーン)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
9 金	さつま芋ごはん, お浸し(小松菜・にんじん), みそ汁(なめこ・豆腐)	ごはん	ゼリー	お茶
10 土	運動会			—
11 日				
12 月	かぼちゃのそぼろ煮, キャベツとにんじんのサラダ, みそ汁(しめじ・小松菜)	ごはん	うどん	お茶
13 火	おべんとうの日	ごはん	スティックパン	果汁
14 水	鶏肉のトマト煮, スープ(豆腐・えのき)	ごはん	ゼリー	お茶
15 木	カレーライス, にんじんサラダ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
16 金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	ふかし芋	お茶
17 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
18 日				
19 月	豆腐と野菜の鶏そぼろ煮, お浸し(小松菜・もやし), みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	コッペパンサンド	お茶
20 火	肉じゃが, みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ごはん	バナナ	お茶
21 水	ミートボールと野菜のうま煮, スープ(豆腐・チンゲン菜), バナナ	ごはん	ゼリー	お茶
22 木	生揚げとお芋の含め煮, 納豆, みそ汁(ねぎ・えのき)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
23 金	きのこ入りチャウダー, りんごサラダ, 菜めし	ごはん	ホットケーキ	お茶
24 土	カレーうどん, バナナ	めん		—
25 日				
26 月	野菜とひき肉の中華風, お浸し, ミニトマト, みそ汁(なす・油揚げ)	ごはん	ピンキーパン	お茶
27 火	三色ごはん, かぼちゃの甘煮, すまし汁(しめじ・豆腐)	ごはん	ふかし芋	お茶
28 水	豆腐と豚肉のすき煮, ミニトマト, みそ汁(大根・小松菜)	ごはん	ゼリー	お茶
29 木	じゃが芋のそぼろ煮, 納豆, みそ汁(なめこ・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
30 金	中華丼風, ブロッコリーのおかか和え, ニラとコーンのスープ	ごはん	パンクインケーキ	お茶
31 土	親子うどん, りんご	めん	—	

おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、時々、園ではおやつクッキングでおにぎり作りにチャレンジしています。ごはんの温かさにおい、握る感触など、五感がはぐくまれ、自分で出来たという自信にもつながります。休日のお昼ご飯などにご家庭でも是非やってみて下さい。

食物繊維をとろう!

秋に収穫されるさつま芋やきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されず、エネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



クッキングします!

10月26日

給食で手作り餃子に挑戦します! 子ども達が餃子のたねを包み、各家でホットプレートで焼きます。焼きたてを食べます! 上手くできるでしょうか?? 楽しみです☆



