



だんだんと涼しくなり気温の変化が大きくなってきました。
 季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期でもありますので、
 3食しっかり食べて十分な睡眠と栄養をとるように心がけま
 しょう。

そして秋の旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



今日の献立より

《りんごとヨーグルトのケーキ》

【材料 パウンド型1個分】

- ・りんご 1/4個
- ・小麦粉 100g
- ・三温糖 30g
- ・ヨーグルト 100g
- ・BP 5g

- ① りんごを1cmのサイコロ状に切る。
- ② 他の材料を混ぜ合わせ、切ったりんごを入れる。
- ③ 型に流し込み 160℃のオーブンで25分焼く。

※りんごは10月ごろから旬を迎えおいしくなります。



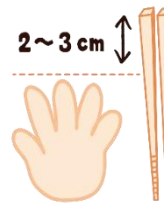
《食事のマナーについて》

楽しくおいしい食事をするために正しい食事のマナーを身に
 着けることが大切です。

食事のマナーといっても色々なものがありますが、今月はお箸に
 ついて取り上げます。

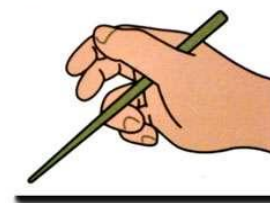
世界でお箸を使う人口は30%。そのうちお箸だけで食事をする
 のは日本人だけだそうです。日本人のすばらしい食事の習慣を身
 に着けられるようにしていきたいですね。

《お箸の選び方》

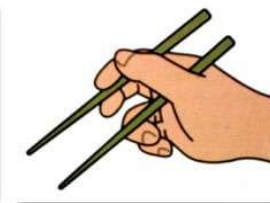


- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑り止めなどがついて
いるもの。
- ③ 長さ…子供の手のひらの手首～中指の長さ
+ 2~3 cm。

《上手なお箸の使い方》



くすり指と親指の根元で
1本のおはしを持ちます。



親指、人差し指、中指の
3本で、もう1本のおは
しを持ちます。



上のおはしを中指と人差
し指で上下に動かして物
をつかみます。

※お箸を正しく持つと「つまむ」「切る」「すくう」などが
 上手にできるようになり、見た目もきれいですね。

おいしいへやから 令和3年度10月号

下広川保育園



| 日 | 曜 | 朝のおやつ | お昼ごはん | 3時のおやつ | 主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。 |
|----|---|--------------|--|----------------------|--|
| 1 | 金 | バナナ | 玄米ごはん 里芋の味噌汁 白身魚のカレー塩麴焼き 納豆和え | ミルク さつま芋の蒸しパン | 玄米 昆布鰹だし 里芋 人参 小松菜 厚揚げ 白身魚 カレー粉 塩麴 納豆 キャベツ わかめ チーズ 脱脂粉乳 小麦粉 なたね油 さつま芋 |
| 2 | 土 | クラッカー | きのこうどん さつま芋の天ぷら 金時豆の煮豆 | ヨーグルト ビスケット | うどん麺 昆布鰹だし えのき 椎茸 しめじ 舞茸 なめこ わかめ 小葱 さつま芋 天ぷら粉 金時豆 ヨーグルト きなこ餅せんべい |
| 4 | 月 | 棒チーズ | 玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ししゃも さつま芋の甘辛炒め | ミルク りんご | 玄米 昆布鰹だし 豆腐 わかめ 小葱 ししゃも(1歳児:ホキ) 鶏もも肉 さつま芋 しめじ しらたき ごま 脱脂粉乳 りんご |
| 5 | 火 | 牛乳 ビスケット | 🎂誕生会🎂 舞茸ごはん 小松菜の味噌汁 鉄板コロッケ フルーツ盛り合わせ | さつま芋のパパロア | 玄米 昆布鰹だし 舞茸 油揚げ 小葱 小松菜 人参 麩 牛ひき肉 じゃが芋 玉葱 パン粉 ケチャップ 梨 パイン缶 さつま芋 牛乳 |
| 6 | 水 | ふかし芋 | 雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 白身魚の塩麴焼き ひじきのサラダ | ミルク キャラメル麩菓子 | 玄米 十六穀米 昆布鰹だし 南瓜 油揚げ 玉葱 白身魚 塩麴 ひじき キャベツ 人参 れんこん 脱脂粉乳 麩 バター 牛乳 |
| 7 | 木 | パン | 玄米ごはん 麩の澄まし汁 チンゲン菜と豚肉の味噌炒め 切干大根のナムル | チーズ焼きおにぎり | 玄米 昆布鰹だし 麩 人参 わかめ 豚肉 人参 チンゲン菜 キャベツ エリンギ 切干大根 きゅうり ちくわ ごま油 チーズ |
| 8 | 金 | クラッカー | 玄米ごはん さつま芋の味噌汁 揚げ魚の甘酢あんかけ レタスの味噌ドレ | ココアミルク バナナ | 玄米 昆布鰹だし さつま芋 厚揚げ 小葱 白身魚 片栗粉 レタス きゅうり 人参 ごま油 脱脂粉乳 ココア バナナ |
| 9 | 土 | 赤ちゃん せんべい | 手作りチーズパン ミルクスープ 梨 | オレンジゼリー クラッカー | 小麦粉 バター チーズ 人参 玉葱 じゃが芋 白菜 鶏ひき肉 豆腐 梨 みかん缶 オレンジジュース ソーダクラッカー |
| 11 | 月 | バナナ | 玄米ごはん わかめの味噌汁 高野豆腐と秋野菜の炊き合わせ キャベツの塩麴炒め | オレンジ 棒チーズ | 玄米 昆布鰹だし わかめ 油揚げ 小葱 高野豆腐 人参 しいたけ さつま芋 鶏もも肉 キャベツ もやし しらたき 木耳 棒チーズ |
| 12 | 火 | 牛乳 せんべい | 玄米ごはん 南瓜の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め れんこんの和風サラダ | 白玉ぜんざい いりこ | 玄米 昆布鰹だし 南瓜 小松菜 わかめ 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし には 生姜 こんにゃく れんこん 大根 油揚げ 白玉粉 小豆 |
| 13 | 水 | パン | 雑穀入り玄米ごはん 五味味噌汁 白身魚の梅味噌煮 小松菜とじゃこのお浸し | フルーツヨーグルト 昆布 | 玄米 十六穀米 昆布鰹だし 人参 切干大根 わかめ 小葱 豆腐 白身魚 梅干し 小松菜 しらす ヨーグルト りんご バナナ みかん缶 |
| 14 | 木 | クラッカー | ★★★★オータムフェスタ★★★★ ロールパン 南瓜のポタージュ 鶏肉の醤油麴焼き ブロッコリー | りんごジュース 焼きいも | ロールパン(卵・乳製品不使用) 南瓜 玉葱 牛乳 生クリーム バター 鶏もも肉 醤油麴 ナイフ マネース ケチャップ りんごジュース さつま芋 |
| 15 | 金 | 手作り麩菓子 | 玄米ごはん なめこの味噌汁 白身魚の塩焼きみぞれかけ 切干大根の煮物 | 飲むヨーグルト 梨 | 玄米 昆布鰹だし なめこ 豆腐 油揚げ 小葱 白身魚 大根 ちくわ 切干大根 人参 れんこん ヨーグルト りんごジュース 梨 |
| 16 | 土 | 棒チーズ | カレー塩麴ピラフ 高野豆腐とブロッコリーの含め煮 みかん | 牛乳 せんべい | 玄米 昆布鰹だし 玉葱 人参 カレー粉 塩麴 高野豆腐 ブロッコリー しいたけ 鶏もも肉 みかん 牛乳 ほたはた焼き |
| 18 | 月 | 赤ちゃん せんべい | 玄米ごはん さつま芋の味噌汁 高野豆腐のあんかけ 大根サラダ | ミルク バナナケーキ | 玄米 昆布鰹だし さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 小葱 高野豆腐 えのき 深葱 人参 大根 きゅうり わかめ 小麦粉 バター バナナ 脱脂粉乳 |
| 19 | 火 | クラッカー | 玄米ごはん きこの味噌汁 鶏肉と里芋の煮物 春雨の酢の物 | 梨 棒チーズ | 玄米 昆布鰹だし しめじ えのき 小葱 油揚げ 鶏もも肉 里芋 人参 厚揚げ チンゲン菜 春雨 キャベツ わかめ もやし 梨 棒チーズ |
| 20 | 水 | りんご | 雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 白身魚ときのこのチーズ焼き ナムル | 焼きうどん | 玄米 十六穀米 昆布鰹だし 南瓜 玉ねぎ 油揚げ 小葱 白身魚 人参 しいたけ えのき チーズ キャベツ もやし きゅうり わかめ 豚肉 |
| 21 | 木 | 棒チーズ | 玄米ごはん 大根の味噌汁 キャベツと豚肉の中華炒め 白和え | ココアミルク ビスケット | 玄米 昆布鰹だし 大根 玉葱 小葱 キャベツ 人参 豚肉 木耳 チンゲン菜 しいたけ 豆腐 しめじ ほうれん草 脱脂粉乳 ビスケット |
| 22 | 金 | 牛乳 | 玄米ごはん 麩の澄まし汁 さばの醤油麴焼き わかめの酢の物 | おかかとチーズのおにぎり | 玄米 昆布鰹だし 麩 しいたけ わかめ サバ わかめ 春雨 大根 人参 ごま かつお節 チーズ |
| 23 | 土 | ふかし芋 | ジャージャーうどん 南瓜のチーズ焼き 柿 | ぶどうゼリー クラッカー | うどん麺 鶏ひき肉 人参 きゅうり 深葱 生姜 南瓜 チーズ 梨 ぶどうジュース ソーダクラッカー |
| 25 | 月 | 黄粉もち せんべい | 玄米ごはん 澄まし汁 鶏もも肉のねぎ塩レモン焼き ごまだれサラダ | ミルク りんごとヨーグルトのケーキ | 玄米 昆布鰹だし 麩 みつば 豆腐 鶏もも肉 深葱 塩麴 レモン ごま油 人参 もやし レタス 脱脂粉乳 小麦粉 ヨーグルト りんご |
| 26 | 火 | 牛乳 パン | 玄米ごはん 鶏団子スープ 鮭のカレーチーズ焼き キャベツの塩昆布和え | みたらし団子 | 玄米 昆布鰹だし 人参 深葱 春雨 鶏ひき肉 豆腐 鮭 塩麴 チーズ 塩麴 キャベツ 人参 もやし 塩昆布 白玉粉 |
| 27 | 水 | 棒チーズ | 雑穀入り玄米ごはん 白菜の味噌汁 豆乳グラタン カリフラワーのカレーマリネ | 飲むヨーグルト 柿 | 玄米 十六穀米 昆布鰹だし 白菜 人参 油揚げ 小葱 玉葱 しめじ えのき さつま芋 バター 小麦粉 チーズ カリフラワー ヨーグルト 柿 |
| 28 | 木 | クラッカー | 玄米ごはん 春雨のスープ マーボー茄子 たたき胡瓜の浅漬け | じゃこわかめおにぎり | 玄米 昆布鰹だし 春雨 人参 チンゲン菜 豆腐 ごま油 豚ひき肉 干し椎茸 深葱 茄子 きゅうり レモン 塩昆布 昆布茶 わかめ |
| 29 | 金 | ぼたぼた焼き | 玄米ごはん 冬瓜入り味噌汁 白身魚のゆず味噌焼き チンゲン菜のおかか和え | オレンジゼリー いりこ | 玄米 昆布鰹だし 冬瓜 しいたけ しめじ 人参 小葱 白身魚 ゆず チンゲン菜 もやし えのき オレンジジュース みかん缶 いりこ |
| 30 | 土 | ビスケット | パン2種 秋野菜カレー 牛乳 バナナ | せんべい 棒チーズ | ロールパン2種(卵・乳製品不使用) さつま芋 人参 しめじ 茄子 牛乳 カレールウ バナナ ぼたぼた焼き 棒チーズ |