

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(金)	かりんとう	人参ドーナツ	園外保育	
2(土)	あられ	クリームパン	カル鉄ごはん <すまし汁> バナナ	
3(日)				
4(月)				
5(火)	クラッカー	どらやき	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え ※めざし りんご	
6(水)	ソーセージ	フロランタン	魚のマヨポンソース 野菜炒め トマト <味噌汁> キウイ	
7(木)	おかき	フルーツヨーグルト	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー みかん	
8(金)	オレンジ	利休白玉団子	チーズ入りオムレツ ※ごぼうのきんぴら 粉ふき芋 柿	人参パン
9(土)	ビスケット	ゼリー	のこのコスパゲティー パナナ	
10(日)				
11(月)	サブレ	大豆きなこ	大根入りシチュー 春雨の酢の物 トマト キウイ	
12(火)	せんべい	スイートポテト	豆腐とえびのケチャップ煮 ※大豆入り煮昆布 ブロッコリー オレンジ	
13(水)	クッキー	親子うどん	魚のクリームソースかけ 青菜のおかか和え りんご	
14(木)	りんご	梅チリおにぎり	五目蒸し卵 大根なます ブロッコリー みかん	
15(金)	カステラ	南瓜のスコーン	まさご揚げ ごまじゃこサラダ トマト 柿	コッペパン
16(土)	かりんとう	バームクーヘン	サンドイッチ <コンソメスープ> バナナ	
17(日)				
18(月)	あられ	かえりスナック	豚肉のケチャップ炒め 小松菜ときのこの煮浸し さつま芋の粉ふき みかん	
19(火)	ヨーグルト	納豆ラスク	◎さんまのから揚げ 南瓜の甘煮 青菜のごま和え キウイ	
20(水)	ウェハース	★ショートケーキ 	★牛肉きのこごはん 玄米フレークチキン ブロッコリーのサラダ トマト フルーツゼリー	
21(木)	バナナ	チョコチップクッキー	八宝菜 ※煮昆布 ※かえり りんご	
22(金)	せんべい	おつゆ麩の黒糖からめ	豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ トマト オレンジ	黒糖パン
23(土)				
24(日)				
25(月)	ポーロ	ソーダブレッド	<秋野菜カレー> ブロッコリーのホットサラダ ゆで卵 りんご	
26(火)	プリン	ツナ昆布ごはん	魚のおろし煮 野菜の納豆和え 煮豆 バナナ	
27(水)	チーズ	★しんちよきもち	筑前煮 ※ししゃも ブロッコリー みかん	
28(木)	クラッカー	オレンジトースト	魚のホイル蒸し 白菜のごま和え りんご	
29(金)	みかん	お好み焼き	いり卵のミートソースかけ 切り昆布の当座煮 キウイ	玄米パン
30(土)	ウェハース	メロンパン	さつま芋ときのこのごはん <味噌汁> オレンジ	

<一口メモ> ◎食育の日 旬の食材を取り入れたメニュー ※かみかみメニュー ★行事食 郷土料理 <汁物>
 ・都合により果物を変更する場合があります。

<おすすめメニュー>

★人参ドーナツ★ ~1日のおやつです~

(材料) 一人分

人参10g 豆腐10g 卵5g 砂糖6g 牛乳5g

白玉粉10g 小麦粉10g ベーキングパウダー 揚げ油

(作り方)

- ①人参は茹で、つぶす。
- ②豆腐はつぶして、なめらかにしておく。
- ③ボウルに卵を割り、砂糖、牛乳をいれ混ぜる。
- ④③に①、②と白玉粉、小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を一口大に丸め、適量の油で揚げる。

○11月の目標○

「食べ物の働きを知ろう！」

食べ物は、大きく3つの色に分けられます。
 それぞれに働きがあり、バランスよく食べる事が
 ころがけましょう。

赤色・・・血や肉、骨、歯をつくる→魚、肉、卵、豆類
 黄色・・・エネルギーや力のもとになる→ごはん、麺類
 緑色・・・体の調子を整える→野菜、果物類

★14日のおやつ「おにぎり」は子どもたちが
 ラップを使って作ります。
 具はひまわり組が漬けた梅干を使用します。
 毎年大好評です。(つくし組以上)

※1日(金)に「人参ドーナツ」の試食を
 用意したいと思います。
 お時間のある方は是非、ご賞味ください。
 (数に限りがありますのでお早めに♪)