

令和3年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	凍り豆腐の酢豚風 ししゃも 中華風かきたま汁 梨	オレンジポンチ
2	火	ドライカレー ドレッシングサラダ 豆乳スープ みかん ※うめ・ゆり・ばら・もも・さくら・ちゅうりっぷ・きく組は弁当(秋の遠足)	アップルパイ
4	木	お好み焼き風卵焼き 切干大根煮 茄子の味噌汁 キウイ	黄粉トースト
5	金	ゆかりごはん 魚のホイル焼き 南瓜煮 厚揚げの味噌汁 りんご	さつま芋クッキー
6	土	チャーハン わかめスープ オレンジ	ヨーグルト・せんべい
8	月	鶏肉のごま照り焼き コールスローサラダ じゃが芋の味噌汁 梨	おからマフィン
9	火	豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のナムル 麩のすまし汁 生パン	ココア蒸しパン
10	水	クロワッサン 魚のピカタ 南瓜のサラダ ミネストローネ バナナ ※たんぼぼ・すみれ・ひまわり・こすもす組は弁当(秋の遠足)	ソーセージドッグ
11	木	チキン南蛮タルタルソース スパゲティサラダ 白菜の味噌汁 みかん	ソイキャラメル
12	金	ツナとコーンの卵とじ 春雨の酢の物 南瓜の味噌汁 りんご	焼き芋
13	土	団子汁 おにぎり キウイ	クラッカーサンド
15	月	赤飯 鶏肉の唐揚げカレー風味 ひじきの華風和え きのこのすまし汁 オレンジ	まんじゅう
16	火	麻婆豆腐 小松菜のごま和え えびと春雨のスープ 柿	焼きうどん
17	水	ロールパン メープルサーモングリル 切干のそぼろ炒め ポテトスープ りんご	おほかおにぎり
18	木	かに玉風あんかけ 野菜の納豆和え 大根の味噌汁 バナナ	骨太じゃがもち
19	金	トリニラ丼 野菜の和え物 もやし中華スープ キウイ	マカロニあべかわ
20	土	ロールサンド さっぱりスープ みかん	チーズスカロップ
22	月	茄子と豚肉の味噌炒め わかめと胡瓜の酢の物 コーン入スープ りんご	じゃこパンせんべい
24	水	大豆入りカレー ツナの和風サラダ チーズ キウイ	ソーダブレッド
25	木	魚の竜田揚げ ごぼうのサラダ かきたま汁 バナナ	牛乳もち
26	金	丸パン レバー入りハンバーグ ブロッコリーのホットサラダ コンソメスープ オレンジ	ドライフルーツのクッキー
27	土	サーモンのクリームパスタ オニオンスープ 生パン	バナナスコーン
29	月	魚の梨おろしソースかけ ポテトサラダ もやしの味噌汁 りんご	和風パウンドケーキ
30	火	五目煮 かえり炒め 豆腐のすまし汁 柿	卵とベーコンのサンドイッチ

### おやつの役割って？

子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。スナック菓子やジュースよりも、おにぎりやパン、果物やイモ類、ヨーグルトなどがおすすめです。

### おすすめメニュー クラッカーサンド

材料(作りやすい量10個分)

- ・クラッカー・・・20枚
- ・クリームチーズ・・・40g
- ・砂糖・・・10g
- ・レーズン・・・大さじ1
- ・パン缶・・・1枚

作り方

1. クリームチーズは、室温に戻しておく
2. レーズンとパンは小さく刻む
3. ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、なめらかなるまですり混ぜる。
4. なめらかになったら、2を入れて混ぜ合わせる
5. クラッカーに4を塗って、もう一枚ではさんでできあがり

簡単にできるので、子どもさんと一緒に作ってみませんか？