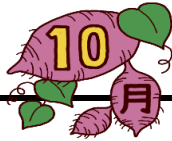


令和3年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	ウインナー入り炒り卵 マカロニサラダ もやしの味噌汁 キウイ	ぶどうゼリー
2	土	ちゃんぽん 菜飯おにぎり ぶどう	カントリークッキー
4	月	八宝菜 ししゃも わかめスープ バナナ	黒ゴマラスク
5	火	和風クリスピー 野菜のベーコンソテー 豆腐の味噌汁 梨	牛乳もち
6	水	魚の和風きのこソースかけ 野菜の海苔和え トマトの味噌汁 柿 	りんごのスクエアケーキ
7	木	豚肉のマーマレード焼き 三色酢の物 中華風かきたま汁 キウイ	ちんすこう
8	金	玄米パン 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ カレースープ オレンジ	メルティフレーク
9	土	高菜ピラフ わかめの味噌汁 バナナ	さつま芋とりんごの蒸しパン
11	月	炒り豆腐 ひじきの華風和え ごぼうの味噌汁 りんご 	チョコチップスコーン
12	火	丸パン 魚のフライタルタルソース 焼き南瓜 トマトスープ みかん	梅じゃこおにぎり
13	水	タンドリーチキン きのこと炒め かきたま味噌汁 生パイン	フルーツヨーグルト
14	木	魚のソース煮 野菜のゆかり和え きこの味噌汁 バナナ	揚げパン
15	金	お弁当日 	すみれかぼちゃのおやつ
16	土	ホットドッグ コンソメスープ オレンジ	おふラスク
18	月	ハヤシライス 鉄分サラダ ミントマト 柿	ジャムサンド
19	火	厚揚げのコロコロ麻婆豆腐 さつま芋の粉ふき ほうれん草のすまし汁 キウイ	バナナケーキ
20	水	キャロットパン 玄米フレークチキン 小松菜のおかか和え コーン入り豆乳卵スープ りんご	鮭フレークおにぎり
21	木	魚のねぎみそ焼き ひじきとチーズのサラダ 中華スープ みかん	ココアカップケーキ
22	金	五目蒸し卵 セロリとごぼうの金平 えのきの味噌汁 バナナ	フライドポテト
23	土	運動会 	
25	月	豚肉の生姜焼き 野菜のナムル 大根の味噌汁 オレンジ	ほろほろクッキー
26	火	レバーのマリアナソース炒め レンコンの卵とじ 厚揚げの味噌汁 梨 	もちもちチーズパン
27	水	肉じゃが 切昆布の当座煮 白菜の味噌汁 キウイ	りんごゼリー
28	木	鶏の唐揚げ ツナの和風サラダ 玉葱の味噌汁 バナナ	黄粉団子
29	金	鮭のもみじ焼き うずら卵の煮卵 チーズ 豚汁 りんご	ふかし芋 
30	土	チキンライス 卵入りすまし汁 みかん	チーズまんじゅう

子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！！

今月のおすすめレシピ



10月からお弁当日の再開です。
無理やり嫌いなものを食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物と嫌な気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食べたい」という気持ちをもつようなお弁当にしましょう。
見た目だけでも子どもの反応は違います。彩りが5色以上そろっていたり、型抜きでおかずや野菜をかたどったりするのも楽しいです。

食物繊維が豊富なきのこ 

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。色々な料理に取り入れてみてください。
また、きのこは冷凍保存できます。冷凍保存すると調理の際に栄養分や旨みが溶けだすので解凍せず凍ったまま使いましょう。

21日献立

ひじきとチーズのサラダ

- 材料(4人分)
- ・水煮大豆 50g
 - ・ひじき 4g
 - ・人参 半分
 - ・赤ピーマン 1/4
 - ・胡瓜 1本
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・油揚げ 1枚
 - ・プロセスチーズ 20g
 - ・黄ピーマン 1/4
 - ・レタス 1/4
 - ・醤油 小さじ1
 - ・酢 小さじ2

作り方

- ①ひじきは水で戻し、油揚げは小さく刻む。チーズはコロコロに切り、人参、黄ピーマン、赤ピーマン、胡瓜レタスは千切りにする。
- ②レタスとチーズ以外の食材を軽く茹でる。
- ③②で茹でた食材をよく絞りと、水気を切ったらレタスとチーズを入れて、調味料で合わせたら出来上がり。