



10月給食だより



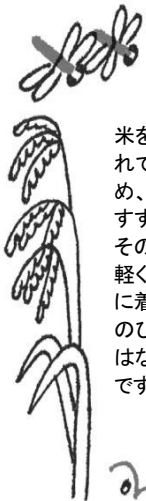
平成30年10月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	月	関東煮 青菜のしらす和え シューマイ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクラッカー
2	火	八宝菜 焼きポテト 手作りひじきふりかけ 梨	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ プレミアム
3	水	香味煮 昆布ピーマン ウインナー パイン缶	牛乳 乳ボーロ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
4	木	千草焼き けんちん汁 ブロッコリーの塩茹で 小魚佃煮	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 牛乳もち
5	金	すきやき丼 もずくの酢の物 りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ゆで栗 野菜かりんとう
6	土	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
9	火	みそカツ ごまドレッシングサラダ すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 さやえんどう
10	水	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 ミートボール トマト	牛乳 乳ボーロ	牛乳 さつま芋入りようかん
11	木	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー みそ汁 黄桃缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 蓮根チップス
12	金	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め かぼちゃの豆乳汁 (三未加算 菜飯)	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 小魚 ぼたぼた焼き
13	土	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
15	月	関東煮 青菜のしらす和え シューマイ	牛乳 シガーフライ	牛乳 おさつスナック
16	火	八宝菜 焼きポテト 手作りひじきふりかけ 梨	牛乳 乳ボーロ	牛乳 チーズ ルヴァン
17	水	さんまの蒲焼き 切干大根の和風サラダ すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 梅の香おにぎり
18	木	千草焼き けんちん汁 ブロッコリーの塩茹で 小魚佃煮	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ジャムサンド
19	金	すきやき丼 もずくの酢の物 りんご	牛乳 マンナ	牛乳 小魚 ぱりんこ
20	土	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
22	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー みそ汁 黄桃缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
23	火	みそカツ ごまドレッシングサラダ すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 ベジタべる
24	水	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 ミートボール トマト	牛乳 乳ボーロ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
25	木	さつま汁 青菜のお浸し 焼きのり 豆腐ナゲット	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 きな粉クッキー
26	金	さつま芋ご飯 秋鮭のみみじ焼き きのこと青菜のおかか和え トマト すまし汁 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ハッピーターン
27	土	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
29	月	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚ごま風味	牛乳 シガーフライ	牛乳 ピザトースト
30	火	魚の西京焼き 青菜の磯和え 豆腐のすまし汁	牛乳 乳ボーロ	牛乳 白い風船
31	水	香味煮 昆布ピーマン ウインナー 柿 (三未加算 菜飯)	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ふかし芋

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を10日(水)までに持ってきてください。

子どもと新米を 炊いてみよう



米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッと」、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



親子で。

おにぎりを作ってみよう



2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみよう。初めは、ぼろぼろとこぼれないよう、ラップフィルムを使って作るのがおすすすめ。ごはん茶わんにラップフィルムを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎりませう。ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減しましょう。

