



*今月のご飯のいらない日は19日(金)です

*25日(木)は、おにぎりデーです。

おにぎり・おはし・おしぼりの準備をお願いします

たんぼぼ組 ひまわり組 ふじ組

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	白玉麩の味噌汁 焼肉 ナムル風 青りんごゼリー	青菜の味噌汁 ほっけの焼魚 ひじき煮 バナナ	しらすふりかけ 大根の味噌汁 カレー肉じゃが ヤクルト	春雨スープ 鶏肉のにんにく醤油煮 おかか和え グレープフルーツ	海苔佃煮 さつま芋の味噌汁 カレー風味メンチカツ 酢の物 ぶどう	梅干 もやしの味噌汁 きんぴら肉だんご 野菜炒め デザート
午後	牛乳 野菜のケーキ	牛乳 バウムクーヘン	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 源氏パイ	お茶 いなり寿司	幼児牛乳 せんべい
	8	9	10	11	12	13
午前	体育の日 	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食		ふりかけ すまし汁 鯖の香り焼き きんぴらサラダ 梨	ハッシュドポーク 和風サラダ 緑黄色野菜ジュース	納豆 舞茸の味噌汁 おとうふしゅうまい 切干大根のカレー炒め ぶどうゼリー	中華スープ いわしの梅煮 ポテトサラダ パイン缶	うどん入りすまし汁 ふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 デザート
午後		牛乳 ハーベスト	幼児牛乳 クッキー	牛乳 海老海苔あられ	りんご おととと	幼児牛乳 せんべい
	15	16	17	18	19	20
午前	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	オレンジジュース	幼児牛乳
昼食	長芋の味噌汁 塩鮭の焼魚 りんごサラダ みかん缶	挽肉カレー 中華和え ヨーグルト	うどん入りすまし汁 味付海苔 ひじき入り卵焼き ほうれん草とじゃこのかわり和え オレンジ	シーチキンふりかけ 庄内麩の味噌汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 彩り和え バナナ	☆誕生会・ご飯のいらない日☆ 焼きそば コンソメスープ ウインナー 白菜の風味和え ホワイトミニー	鮭フレーク 南瓜ポタージュ ほっけのみりん焼き 海苔和え デザート
午後	牛乳 かがみせんべい	幼児牛乳 手作りアップルケーキ	牛乳 ミルクパン	Feゼリー ほしたべよ	幼児牛乳 プチシュークリーム	幼児牛乳 せんべい
	22	23	24	25	26	27
午前	牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	白魚佃煮 ワントンスープ 肉と野菜の味噌炒め ラフランスゼリー	マーボー豆腐 ビーフンと野菜の中華炒め ヤクルト	もやしの味噌汁 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ぶどうジュース	芋の子汁 チキンナゲット ミニトマト ブロッコリー りんご ミニゼリー 	ポークカレー コールスローサラダ 野菜ジュース	じゃが芋の味噌汁 鯖の塩焼き 胡麻和え デザート
午後	幼児牛乳 小魚せんべい	幼児牛乳 ホームパイ	お茶 ミニしっとりまんじゅう	幼児牛乳 クッキー	幼児牛乳 ばかうけせんべい	幼児牛乳 せんべい
	29	30	31			
午前	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳			
昼食	かぶの味噌汁 さんま煮魚 酢の物 コンポート	海苔佃煮 根菜汁 海老マヨ 塩昆布もみ野菜 ミニ青りんごゼリー	しそ昆布 わかめスープ 南瓜のグラタン グレープフルーツ			
午後	牛乳 ミルク風味蒸しケーキ	牛乳 ハッピーターン	お茶 ハロウィンどらやき	<p>秋に収穫される豆類・根菜類・いも類・きのこ類などは、食物繊維が豊富です。不足すると便秘にもつながるので、豊富な食材が揃うこの季節に、旬の野菜などと一緒に積極的に取り入れて、腸内環境をととのえるように心がけましょう。</p> <p>鯖の香り焼き</p> <p>☆保育園のかんたんお魚メニューを紹介します☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖の切り身4切 玉ねぎのすりおろし少々 しょうゆ15～20cc ウスターソース15～20cc <p>玉ねぎのすりおろしとしょうゆとウスターソースを混ぜ合わせた中に鯖の切り身を漬けて、味をしみこませる。オーブンかフライパンで焼き、火を通す。玉ねぎのすりおろしは、量が多すぎると苦みが残ってしまうので少し控えめに。</p>		

