



2022年


10月

 こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 脂質	タンパク質
3	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 かきたま汁	牛乳 おからドーナツ	576 Kcal 18.8 g	23.1 g
4	火	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン ポークピカタ 大根ツナサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 大学芋	579 Kcal 19.9 g	22.7 g
5	水	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン	586 Kcal 15.9 g	26.0 g
6	木	オレンジジュース スティック チーズ	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ トマト	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり	528 Kcal 16.4 g	24.0 g
7	金	牛乳 クラッカー	ごはん 春雨炒め煮 さつま芋の甘煮 豚汁	牛乳 マカロニみたらし	595 Kcal 13.2 g	23.4 g
8	土	牛乳 きなこ せんべい	昆布とツナのごはん ゆかり和え みそ汁 梨	牛乳 ホットドック	552 Kcal 20.5 g	21.2 g
11	火	牛乳 胚芽 クッキー	チンゲン菜とツナのパスタ マセドアンサラダ トマトスープ	ヨーグルト和え クラッカー 麦茶	562 Kcal 20 g	23.0 g
12	水	牛乳 きなこ せんべい	【お誕生日会】コーンごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ なめこ汁 梨	牛乳 スイートポテトケーキ	630 Kcal 22 g	24.4 g
13	木	オレンジジュース スティック チーズ	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃき野菜サラダ かぼちゃスープ	牛乳 五平餅	593 Kcal 20.9 g	21.3 g
14	金	牛乳 クラッカー	ごはん しめじカレー コールスローサラダ	リンゴゼリー スティックチーズ 麦茶	590 Kcal 19.8 g	20.3 g
15	土	牛乳 きなこ せんべい	チキンピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 きな粉サンド	567 Kcal 19.6 g	19.7 g
17	月	牛乳 ミニハート せんべい	豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 わらび餅	566 Kcal 12.6 g	23.1 g
18	火	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン タンドリーチキン 大根ツナサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 大学芋	579 Kcal 19.9 g	22.7 g
19	水	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン	586 Kcal 15.9 g	26.0 g
20	木	オレンジジュース スティック チーズ	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ トマト	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり	558 Kcal 16.4 g	24.0 g
21	金	牛乳 スティック チーズ	ごはん 春雨炒め煮 さつま芋の甘煮 豚汁	牛乳 マカロニみたらし	595 Kcal 13.2 g	23.4 g
22	土	牛乳 きなこ せんべい	昆布とツナのごはん ゆかり和え みそ汁 梨	牛乳 ホットドック	552 Kcal 20.5 g	21.2 g
24	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 かきたま汁	牛乳 おからドーナツ	576 Kcal 18.8 g	23.1 g
25	火	牛乳 胚芽 クッキー	チンゲン菜とツナのパスタ マセドアンサラダ トマトスープ	ヨーグルト和え クラッカー 麦茶	562 Kcal 20 g	23.0 g
26	水	牛乳 きなこ せんべい	ごはん 鯖のカレー揚げ 野菜の甘酢漬け かみなり汁	牛乳 マーラーカオ	589 Kcal 18.8 g	24.4 g
27	木	オレンジジュース スティック チーズ	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃき野菜サラダ かぼちゃスープ	牛乳 五平餅	593 Kcal 20.9 g	21.3 g
28	金	牛乳 クラッカー	ごはん しめじカレー コールスローサラダ	リンゴゼリー スティックチーズ 麦茶	590 Kcal 19.8 g	21.3 g
29	土	牛乳 きなこ せんべい	チキンピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 きな粉サンド	567 Kcal 19.6 g	20.7 g
31	月	牛乳 ミニハート せんべい	豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 ハロウィンクッキー	566 Kcal 12.6 g	23.1 g



ハロウィンクッキング (ハロウィンクッキーの作り方)

10月31日のハロウィンでは、子供と一緒に調理を楽しみましょう。

材料

かぼちゃ(またはさつま芋) 100g
バター 50g
砂糖 30g
ホットケーキミックス 150g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖
バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて
混ぜる。
- ③薄くのばして型抜く。
- ④フライパンで焼く。



料理保育



10月28日は、料理保育の日です。

幼児クラス、はと組 かめ組 くじゃく組が力をあわせてしめじカレーを作ります♪

- ・はと組は、野菜洗い 玉ねぎの皮むき しめじを割く
 - ・かめ組は、ピーラーで、人参 ジャガイモの皮むき
 - ・くじゃく組は、人参 ジャガイモ 玉ねぎを包丁で切る
- 9月の食育講座で、手作りおもちゃで皮むき、ピーラーの使い方、粘土を野菜に見立てておもちゃの包丁で切ることを疑似体験して本番に備えます♪
みんなでしめじカレーを、おいしく作ろう♪

