

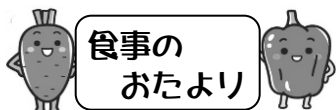
10月献立表

(幼児食)

令和3年度

日	曜	昼 食	エネルギー(kcal) タンパク質(g)	間 食
1	金	ごはん・みそしる・オープンオムレツ・おひたし・くだもの	411 15.0	ミルク・レーズンクッキー
2	土	やきうどん	120 4.4	
4	月	ごはん・すましじる・にぎかな・ごまあえ・くだもの	383 16.6	ミルク・フライドポテト
5	火	ごはん・かきたまじる・はるまき・はるさめのすのもの	371 10.3	ミルク・シュガートースト
6	水	ごはん・カレー・コールスローサラダ・ヤクルト	475 11.2	ミルク・プリン
7	木	ごはん・コーンスープ・グラタン・ブロッコリー	379 15.2	ミルク・やきそば
8	金	ごはん・みそしる・なまあげとやさいのそぼろに・おひたし	369 14.7	ジョア・ボンボンドーナツ
9	土	カレーうどん	214 7.9	
11	月	ごはん・みそしる・あつやきたまご・もやしとにんじんのナムル	341 15.2	ヨーグルト・くろみつむしパン
12	火	ごはん・けんちんじる・まぐろのてりやき・こふきいも	337 21.5	むぎちゃ・へらへらだんご
13	水	ごはん・チキンカレー・ウインナーとやさいのソテー・ヤクルト	506 14.8	ミルク・シュークリーム
14	木	ごはん・すましじる・ようふうかきあげ・りんごのすのもの	377 11.1	ミルク・ピザトースト
15	金	ごはん・わかめスープ・マーホーどうふ・きりぼしだいこんのにつけ	347 12.6	ミルク・だいがくいも
16	土	スパゲティ	225 10.0	
18	月	ごはん・みそしる・ぶたにくのしょうがやき・さつまいものレモンに	388 13.6	ミルク・チーズマフィン
19	火	ごはん・とうふのくずじる・あげじゃがいものそぼろに・おひたし	374 12.5	ミルク・くずもち
20	水	パン・コーンチャウダー・ひじきのいりに・ヤクルト	443 15.2	ミルク・アメリカンドック
21	木	ごはん・ミネストローネスープ・からあげ・ブロッコリー・くだもの	395 17.4	ヨーグルト・カップケーキ
22	金	ごはん・にらとたまごのスープ・さばのみそに・マカロニサラダ	445 19.1	むぎちゃ・おにぎり
23	土	やきそば	159 7.3	
25	月	ごはん・ごもくみそしる・にくだんごのあまずあん・ブロッコリー	405 15.9	ミルク・おこのみやき
26	火	ごはん・すましじる・さけのいそべやき・ちゅうかふうサラダ	401 20.8	ミルク・かぼちゃむしパン
27	水	ごはん・ハヤシシチュウ・フルーツサラダ・ヤクルト	540 11.8	ミルク・アイスホックスクッキー
28	木	くりおこわ・はるさめスープ・ささみフライ・ゆでキャベツ・ゼリー	450 21.3	アイスクリーム・せんべい
29	金	おべんとうのひ	—	ジョア・おかし
30	土	にこみうどん	180 8.7	

※ お弁当の日は、29日(金)です。



親子で食事作りにチャレンジ!

手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめです。ドレッシングも油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れ、ふたを閉めて、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。

トッピングに茹で卵やツナ缶などをそえて、また、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しく食べることができます。



今月のレシピ 洋風かき揚げ

幼児1人分の材料		作 り 方	
ハム	15g	① ハムは半分にあわせて短冊に切る。玉ねぎは2つにあわし、薄切りにする。 ② にんじんは3cm長さの短冊切り、さやいんげんは薄い斜め切りにする。 ③ ①・②にコーン缶を合わせて混ぜてから、小麦粉をふり入れ、溶き卵と塩、少量の水を加えてまとめ、食べやすい大きさにして油で揚げる。	
玉ねぎ	25g		
にんじん	10g		
さやいんげん	7g		
コーン缶	20g		
小麦粉	17g		
		卵	5g
		塩	0.5g
		揚げ油	3g