

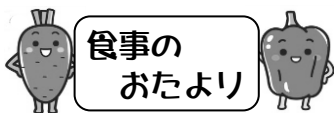
10月献立表

(乳児食)

令和3年度

日	曜	間食	昼食	間食
1	金	牛乳・紫いもチップ	ご飯・味噌汁・オープンオムレツ・おひたし・くだもの	牛乳・レーズンクッキー
2	土	牛乳・ビスケット	焼きうどん	
4	月	牛乳・野菜スナック	ご飯・すまし汁・煮魚・ごま和え・くだもの	牛乳・フライドポテト
5	火	牛乳・クラッカー	ご飯・かき玉汁・春巻き・春雨の酢の物	牛乳・シュガートースト
6	水	牛乳・アスパラ	ご飯・カレー・コールスローサラダ・ヤクルト	牛乳・プリン
7	木	牛乳・せんべい	ご飯・コーンスープ・グラタン・ブロッコリー	牛乳・焼きそば
8	金	牛乳・ビスケット	ご飯・味噌汁・生揚げと野菜のそぼろ煮・おひたし	ジョア・ボンボンドーナツ
9	土	牛乳・アスパラ	カレーうどん	
11	月	牛乳・ボーロ	ご飯・味噌汁・厚焼き卵・もやしと人参のナムル	ヨーグルト・黒みつむしパン
12	火	牛乳・きな粉ウエハース	ご飯・けんちん汁・まぐろの照り焼き・粉ふきいも	牛乳・さつまいもかのかこ
13	水	牛乳・紫いもチップ	ご飯・チキンカレー・ウインナーと野菜のソテー・ヤクルト	牛乳・シュークリーム
14	木	牛乳・野菜スナック	ご飯・すまし汁・洋風かき揚げ・りんごの酢の物	牛乳・ピザトースト
15	金	牛乳・クラッカー	ご飯・わかめスープ・マーボー豆腐・切り干し大根の煮付け	牛乳・大学いも
16	土	牛乳・野菜スナック	スパゲティ	
18	月	牛乳・アスパラ	ご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き・さつまいものレモン煮	牛乳・チーズマフィン
19	火	牛乳・せんべい	ご飯・豆腐のくず汁・揚げじゃがいものそぼろ煮・おひたし	牛乳・くずもち
20	水	牛乳・ビスケット	パン・コーンチャウダー・ひじきの炒り煮・ヤクルト	牛乳・アメリカンドック
21	木	牛乳・ボーロ	ご飯・ミネストローネスープ・からあげ・ブロッコリー・くだもの	ヨーグルト・カップケーキ
22	金	牛乳・きな粉ウエハース	ご飯・にらと卵のスープ・鯖の味噌煮・マカロニサラダ	牛乳・おにぎり
23	土	牛乳・ビスケット	焼きそば	
25	月	牛乳・紫いもチップ	ご飯・五目味噌汁・肉団子の甘酢あん・ブロッコリー	牛乳・お好み焼き
26	火	牛乳・野菜スナック	ご飯・すまし汁・鮭の磯辺焼き・中華風サラダ	牛乳・かぼちゃむしパン
27	水	牛乳・クラッカー	ご飯・ハヤシチュウ・フルーツサラダ・ヤクルト	牛乳・アイスホックスクッキー
28	木	牛乳・アスパラ	栗おこわ・春雨スープ・ささみフライ・ゆでキャベツ・ゼリー	アイスクリーム・せんべい
29	金	牛乳・ビスケット	お弁当の日	ジョア・お菓子
30	土	牛乳・アスパラ	煮込みうどん	

※ 29日(金)は、お弁当の日です。



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	小麦粉	17g
玉ねぎ	25g	卵	5g
にんじん	10g	塩	0.5g
さやいんげん	7g	揚げ油	3g
コーン缶	20g		

① ハムは半分にわたして短冊に切る。玉ねぎは2つにわたし、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。