

H29年10月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ
2	月	煮	ひじきごはん 煮魚 コーンフレークサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 あげまんじゅう
3	火	炒	ごはん 八宝菜 厚揚げおかか煮 スープ	牛乳 ホットケーキ
4	水	汁	カレーライス コールスロー スープ 果物	牛乳 オレンジゼリー
5	木	揚	ごはん チキンカツ キャベツのごま和え みそ汁	牛乳 きなこマカロニ
6	金	焼	ごはん 魚のムニエル チャブチェ 野菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト
7	土		 親子交流運動会 	-
9	月		体育の日	-
10	火	焼	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 納豆和え すまし汁	牛乳 かみかみいりこ
11	水	焼	ごはん 魚の照り焼き スタミナサラダ みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
12	木	煮	ごはん 牛肉の柳川風煮 甘酢和え みそ汁	牛乳 ウィンナーパン
13	金	揚	ごはん 魚の南蛮漬け 大根サラダ みそ汁	牛乳 お麩ラスク
14	土	麺	ごはん 焼きそば 塩こぶ和え みそ汁	牛乳 おからマフィン
16	月	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト スープ	牛乳 りんごゼリー
17	火	煮	ごはん 筑前煮 さっぱり和え みそ汁	牛乳 ドーナツ
18	水	炒	ごはん 麻婆豆腐 華風酢の物 わかめスープ	牛乳 マーブルクッキー
19	木	揚	ごはん さんまのさくさく揚げ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 マドレーヌ
20	金	煮	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 ぶかし芋
21	土	汁	パン クリームシチュー サラダ	牛乳 ビスケット
23	月	煮	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン
24	火	焼	ごはん 魚の塩焼き かぼちゃ煮 のっぺい汁	牛乳 クッキー
25	水	揚	 ごはん 油淋鶏 ビーフンサラダ 中華フーフ	牛乳 ぶどうゼリー
26	木	煮	ごはん 魚の味噌煮 酢の物 けんちん汁	牛乳 もちもちポテト
27	金	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き スパサラダ みそ汁	牛乳 プリン
28	土	丼	親子丼 サラダ 豆乳スープ	牛乳 さつまいもクッキー
30	月	焼	ごはん 魚の西京焼き ちくわと糸こんにゃくの金平 すまし汁	牛乳 バナナカップケーキ
31	火	揚	ごはん からあげ トマトサラダ みそ汁	牛乳 ハロウィンおやつ

好き嫌いをなくそう～食事をたのしもう～

一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしてもそれがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みは変わりますし、機嫌によっても違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう！
また、乳児は家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げる事が出来るといいですね(*^▽^*)
※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



はお誕生会メニューです。



～ビーフンサラダ～(2人分) 1人分で 98kcal

- 材料：
- ビーフン 5g
 - きゅうり 20g
 - 人参 10g
 - ハム 7g
 - コーン 3g
 - マヨネーズ 8g
 - レモン 1/4個
 - 塩コショウ 少々

・作り方

- ①ビーフンは好みの固さにゆでて、食べやすい長さに切る。
 - ②きゅうりは千切りにして塩もみして水分をだし、その後しぼる。
 - ③人参とハムは千切りにしてボイル、コーンはさっと湯通してその後水気をよく切る。
 - ④ ①～④をすべて混ぜ合わせてマヨネーズで和える。
 - ⑤最後にレモン汁と塩コショウで味を調べて、完成！
- ※そうめんでするよりも、ビーフンでした方が麺がからまず和えやすいです。レモン汁を入れることでさっぱり感がです！

