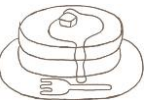


月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	(やきいもの会) 菜めしおにぎり 焼き芋 豚汁 みかん 牛乳 アップルどら焼き	ごはん クルクルさんまの甘辛焼き ブロッコリーと 刻み昆布の和え物 きのこの味噌汁 牛乳 コロコロサラダ	文化の日 	黒米ごはん 魚のムニエル おからサラダ さつま芋の味噌汁 牛乳 焼きそば	午前のおやつ
7	8	9	10	11	12
ごはん 揚げ豆腐のあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 チンゲン菜の味噌汁	(山・森園外活動) お弁当の日 	ごはん 魚のオーロラソース焼き ごぼうと胡瓜のサラダ もやしの味噌汁	吹寄せごはん れんこんとひじきのつくね 千切りサラダ 切干大根の 味噌汁 	赤飯 魚のホイル焼き きのこ柿の白和え 麩のすまし汁 牛乳 人参カップケーキ 	午前のおやつ
牛乳 ぶどうパンサンド	牛乳 小松菜とおからパウンド	お茶 ごまとわかめのおにぎり	牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳 人参カップケーキ	
14	15	16	17	18	19
ごはん 小松菜と厚揚げの味噌煮 大根のナムル 豆乳スープ	ごはん 魚のチーズ春巻き おさつビーンズサラダ 白菜の味噌汁	ごはん 納豆オムレツ 大根と柿の甘酢和え 里芋味噌スープ	秋カレー ごぼうサラダ 果物	ごはん 魚の味噌煮 大豆とひじきの煮物 青菜のすまし汁	午前のおやつ
牛乳 白玉ぜんざい	お茶 きのこの炊き込みおにぎり	牛乳 黒糖クッキー	牛乳 切干大根の煮物	牛乳 バースデーケーキ	
21	22	23	24	25	26
ごはん 豆腐と人参のチキンナゲット 白菜とりんごのサラダ かぶの味噌汁	はと麦ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーの 梅おかか和え ごぼうと油揚げの味噌汁	勤労感謝の日 	きつねうどん 肉味噌サラダ 果物	ごはん 魚のグラタン 水菜とちくわのサラダ 五目味噌汁	午前のおやつ
牛乳 ごまラスク	お茶 にゅうめん	お茶 大根と昆布のおにぎり	牛乳 さつま芋スコーン		
28	29	30			
ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	(山・森豚汁クッキング) のりじゃこおにぎり 豚汁 白菜のゆかり和え 果物 牛乳 カップ肉まん	ごはん 黒豆と野菜のかき揚げ ほうれん草の磯香和え ブロッコリーと えのきの味噌汁 お茶 ごはんピザ			
牛乳 きなこちぎりパン					

～みんな大好きおやつの時間～

お家で出来る手作りおやつ



☆ライスロケ☆

- (材料 約10個分)
- ・米・・・1合
 - ・人参・・・70g
 - ・ベーコン・・・45g
 - ・ケチャップ・・・25g
 - ・小麦粉・・・50g
 - ・卵・・・1個
 - ・パン粉・・・50g
 - ・揚げ油・・・適量

- (作り方)
- ①お米をとき、みじん切りにした人参を入れて普通に炊きます。
 - ②炊き上がったら、小さく切ったベーコンとケチャップを混ぜ合わせます。
 - ③10等分し、真ん丸に丸めて、小麦粉→卵→パン粉の順にフライ衣をつけます。
 - ④③を色よく揚げます。

☆かぼちゃホットケーキ☆

- (材料)
- ・卵・・・1個
 - ・小麦粉・・・200g
 - ・ベーキングパウダー・・・5g
 - ・砂糖・・・50g
 - ・牛乳・・・150cc
 - ・かぼちゃのマッシュ・・・45g
 - ・バター・・・12g

- (作り方)
- ①ボウルに卵を割り、泡立て器でほぐします。
 - ②①に、砂糖とかぼちゃのマッシュを加えて混ぜ、粉類を入れます。
 - ③牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、最後に溶かしたバターをちらす様に加えて混ぜます。
 - ④熱したフライパンかホットプレートに薄く油をひき、③の生地を少しずつ落として両面を焼き出来上がり。

仕事から帰ると、ホッとしてつい甘いものを食べたくなる・・・甘いものを食べると疲れが取れる・・・休日はゆっくり美味しいものを食べて癒されたい・・・大人はそんな気持ちになることがありますよね。子ども、同じ様に甘くて美味しいおやつや自分の好きなものを食べる時は嬉しい気持ちになるものです。しかし、子どもたちの小さな体にとってのお菓子は、内容や量について考えることも大切です。スナック菓子やチョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- ・エネルギー過剰摂取による肥満
- ・塩分過剰摂取
- ・うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方 ↓

- ・はじめに量を決めるようにしましょう
- ・袋から直接食べるのではなく皿に入れて与えましょう

