

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 魚の蒲焼き風 小松菜のきのこ和え 根菜汁 牛乳 黒糖さつまいもあんぱん	(山森園外活動) お弁当の日 牛乳 人参と全粒粉のショートブレッド	文化の日 	午前のおやつ
	6	7	8	9	10
中華風肉味噌うどん 水菜とキャベツの ドレッシング和え 果物 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	黒豆ごはん 魚の煮付け 柿サラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 さつま芋と大豆の甘辛煮	ごはん 肉信田煮 ブロッコリーと 刻み昆布の和え物 クリームスープ 牛乳 カリカリラスク	ごはん 魚のきのこあんかけ 大根の梅おかか和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳 さつま芋スコーン	小松菜と豚肉の ちらし寿司 カラフルポテトサラダ ゆばのすまし汁 お茶 ごはんピザ	午前のおやつ
13	14	15	16	17	18
ごはん 豆腐のオムレツ あらめ煮 白菜の味噌汁 牛乳 のりごまクッキー	赤飯 魚のホイル焼き チンゲン菜のナムル 麩のすまし汁 牛乳 はちみつレモンマドレーヌ	ごはん 筑前煮 さつま芋と舞茸の天ぷら ブロッコリーと えのきの味噌汁 お茶 肉味噌ふろふき大根	ごはん クルクルさんまの 甘辛焼き 小松菜サラダ 千切り味噌汁 牛乳 かぼちゃだんご	ごはん 魚のカレー煮 大根マリネ 里芋スープ 牛乳 パースデーケーキ	午前のおやつ
20	21	22	23	24	25
すき焼き風うどん りっちゃんの元気サラダ 果物 お茶 人参とわかめのおにぎり	はと麦ごはん 魚の梅煮 おからサラダ 生姜のあったか味噌汁 牛乳 りんごのコンポート	吹寄せごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの 納豆和え 大根の味噌汁 牛乳 人参パウンド	勤労感謝の日 	ごはん 豚肉とさつま芋の味噌煮 水菜とちくわのごま和え 中華スープ お茶 あんかけうどん	午前のおやつ
27	28	29	30		
ごはん 豆腐とほうれん草の ミートグラタン ボイル野菜 もやしの味噌汁 お茶 里芋ごはんのおにぎり	(山森芋煮クッキング) 菜めしおにぎり 白菜の磯香和え 芋煮汁 果物 牛乳 小倉生サンド	はと麦ごはん れんこんつくね おさつとりんごのサラダ きのこの味噌汁 牛乳 お好み焼きパン	ごはん 魚の甘酢あん じゃがいもの千切り炒め かぶの味噌汁 牛乳 おからホットケーキ		

～みんなわくわくお弁当～



11月2日は山森園外活動の日です。この日は、ご家庭からのお弁当をお願いします。子どもたちは、お弁当が大好きです。この日は、みんな朝からお弁当のふたを開けるのが楽しみで、わくわくしながらの午前中になりそうです。

◆お弁当作りのポイント◆

- 食べる量に合ったお弁当箱を選びます。おかずの汁気が混ざらないように、必要に応じてカップに入れるなどして詰めるようにしましょう。
- ごはんは食べやすいように、俵型や三角のおにぎりにします。
- 好きなおかずや食べ慣れているおかずを中心にしながら、野菜も一品は取り入れるようにしましょう。
- 食後のお楽しみに、デザートがあると子どもたちも喜びます。その際ゼリーなどは避け、別容器に季節の果物をお楽しみ程度の量入れるようにしましょう。
- カラフルなキャラ弁にこだわらなくても、お家の方で作ってもらったお弁当は格別に美味しく、また嬉しいものです。美味しい顔を思い浮かべながら作ってあげてくださいね。



お弁当箱や、箸箱にも記名をお願いします。ピックは、食べやすかったり、可愛らしく彩ってくれたりするので便利です。小さな物ですので、紛失や危険なことが無いよう、本数は少なめに使用しましょう。

◆お弁当に使える簡単レシピ◆

☆つくね焼き☆

- ・鶏ミンチ…100g
- ・卵…1/2個
- ・えのき…20g
- ・大葉(または葉ねぎ)…1～2枚
- ・みりん…大さじ1と1/2
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・油…適量

- ①えのきと大葉はみじん切りにし、調味料以外の材料を混ぜ合わせます。
- ②フライパンに油をひき、①をスプーンで落とし、途中裏返して両面焼きます。
- ③火が通ったら、みりんとしょうゆをまわし入れて煮詰めます。

☆ささ身のハニーケチャップ焼き☆

- ・鶏ささみ…3本
- 酒…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- 溶き卵…1/2個分
- 小麦粉…大さじ2

- ①ささみは、包丁を斜めに入れてそぎ切りにし、●の調味料をもみ込みます。
- ②フライパンに油をひき、①を両面返しながらかきます。
- ③火が通ったら、合わせておいた◇の調味料を入れてからめながら焼き、最後に水溶き片栗粉を回し入れます。

◇ケチャップ…大さじ2

◇酒…大さじ1

◇しょうゆ…小さじ1

◇はちみつ…小さじ1

・水溶き片栗粉…少々

←※調味料の量は目安なので、だいたいの目分量で大丈夫です！

☆さつま芋とカニカマのごま和え☆

- ・さつま芋
- ・カニカマ
- ・白すりごま
- ・砂糖
- ・しょうゆ

- ①さつま芋は小さ目の角切りにし、茹で、カニカマは、約1cm幅に切ります。
- ②①をすりごま・砂糖・しょうゆで和えます。

※好みの量で作ってくださいね。ほうれん草など入れると、栄養価や彩りもUPします！