

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と胡瓜の 梅ドレッシング和え カレースープ お茶 ひじきとツナのおにぎり	ごはん 切干大根のハンバーグ かぼちゃサラダ きのこの味噌汁 牛乳 人参と全粒粉のショートブレッド	はと麦ごはん 魚の酢豚風 粉ふき芋 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 フルーツサンド	牛ごぼうごはん 厚揚げとチンゲン菜の 味噌炒め さつまいものレモン煮 麩のすまし汁 牛乳 オレンジパウンド	午前のおやつ
7	8	9	10	11	12
ごはん 豆腐の肉巻き 青菜とコーンのじゃこ和え かぼちゃの味噌汁 お茶 大根ごはんのおにぎり	はと麦ごはん 魚のムニエル あらめ煮 里芋の味噌汁 牛乳 ほうれん草マフィン	秋の実りのピラフ 千切り野菜の ドレッシング和え わかめスープ 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト のっぺい汁 牛乳 ヨーグルトスコーン	茶豆ごはん 里芋ときのこのグラタン 煮浸し 大根の味噌汁 牛乳 スイートポテトパイ	 親子運動会
14	15	16	17	18	19
体育の日 	中華風肉味噌うどん キャベツの 梅おかか和え 果物 牛乳 白玉ぜんざい	鶏と舞茸の炊き込みおこわ 豆腐のカレーあんかけ さつまいものおろし和え けんちん汁 お茶 しそひじきおにぎり	ごはん 魚のパン粉焼き 青菜の納豆和え ひじきの味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	ごはん 魚のチーズ春巻き 長いものサラダ もやし味噌汁 牛乳 卵の花炒め	午前のおやつ
21	22	23	24	25	26
ごはん 豆腐の中華煮 小豆かぼちゃ なめこの味噌汁 牛乳 スパゲティーサラダ	即位礼正殿の儀 	ふわふわあんかけうどん さつまいもとひじきの ごまネーズ和え 果物 お茶 レタスと肉味噌おにぎり	ごはん 魚のごまフライ 大根と柿の甘酢和え クリームスープ 牛乳 抹茶とお豆の蒸しパン	お弁当の日 	午前のおやつ 牛乳 さつまいものマドレーヌ
28	29	30	31		
高野豆腐の三色丼ぶり 里芋と人参の味噌煮 白菜の豆乳スープ 牛乳 ごまクッキー	ごまわかめおにぎり お豆とさつまいもの クリームシチュー 果物 牛乳 きなこサンド	五味噌ラーメン おからサラダ 果物 お茶 ごはんピザ	吹寄せごはん 手羽元の照り焼きチキン ごぼうサラダ キャベツの味噌汁 牛乳 りんごのクルート		

~わくわく大好きお弁当~

25日はお弁当の日です。毎回お弁当の日は、朝からお昼の時間がとても楽しい様子で、「持ってきたよ」「何が入っているでしょうか？」などと声をかけてくれることも多く、わくわくする気持ちがこちらにも伝わってきます。今回は、お弁当作りのポイントをいくつかご紹介します。お子さんの笑顔を思い浮かべながら、楽しんで作っていただけたらと思います。

お弁当作りのポイント!

お弁当箱のサイズは、普段食べている量と同じくらいが入る物にしましょう。

好きなおかずを中心に野菜も1品は取り入れるようにしましょう。

ごはんは、食べやすいように俵型か三角のおにぎりにしましょう。

主食3：主菜1：副菜2 くらいの割合にするとバランスが良くなります。

食後のデザートは、ゼリーなどは避け、季節の果物をお楽しみに入れてあげると良いですね。

お弁当向けの肉レシピ

◇豚肉の味噌マヨネーズ焼き◇

- 【材料】
- 豚こま切れ肉・・・120g
- 塩コショウ・・・少々
- 味噌・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 【作り方】
- ①豚肉に調味料をからめ、ホイルを敷いた天板に広げ、オーブントースターで両面焼き色がつくまで焼きます。

◇ささみのふんわりナゲット◇

- 【材料】
- ささみ・・・4本
- 塩コショウ・・・少々
- 揚げ油・・・適量
- 小麦粉・・・大さじ5
- 卵・・・1個
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 【作り方】
- ①ささみは筋を取り除き、1cm幅の斜め切りにして塩コショウをします。
- ②ボウルに☆を混ぜ合わせ、①を加えてさっくり混ぜます。
- ③②を中火の揚げ油で、途中ひっくり返しなが、キツネ色になるまで揚げます。

お知らせ

出雲市保育協議会・調理担当者部会で、本年も「食事だより」を作成しましたので、献立表と合わせてお渡しします。今回は、朝ごはんについての内容になっていますので、ぜひご覧ください。

今月から保育園のごはんも新米になります!

