令和元年度　　１１　月　献　立　表　　出東保育園

月	火	水	木	金	土
				1 （さんま焼き） 菜めしおにぎり 焼きさんま 豚汁 果物 牛乳 人参マフィン	2 午前のおやつ
4 振替休日 	5 かきたまうどん 水菜とわかめのごま酢和え 果物 牛乳 ハニマヨトースト	6 さつまいもごはん 魚の西京焼き チンゲン菜のおかか和え 大根のすまし汁 牛乳 バナナスコーン	7 ごはん 魚の竜田揚げ 柿の白和え もやしの味噌汁 お茶 梅おかかおにぎり	8 ごはん お豆とさつまいもの キッシュ ひじきのサラダ 里芋のスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	9 午前のおやつ
11 ごま味噌ラーメン 大根マリネ 果物 牛乳 マカロニサラダ	12 お弁当の日 牛乳 アップルパウンド	13 ごはん 魚の干物 青菜とえのきのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 切り干しナポリタン	14 牛肉の彩りちらし寿司 おさつとりんごのサラダ かきたま汁 牛乳 かぼちゃのカップケーキ	15 ごはん 魚の煮つけ 白菜のゆかり和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	16 午前のおやつ
18 鶏みぞれうどん ごぼうとコーンのサラダ 果物 牛乳 きなこ蒸しパン	19 はと麦ごはん 魚の味噌照り焼き 白菜の納豆和え 麩のすまし汁 お茶 人参とひじきのおにぎり	20 ごはん 豆腐のかにかまあんかけ 里芋サラダ キャベツの味噌汁 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	21 ごはん 鶏肉のはちみつ焼き 水菜とちくわのごま和え 切干大根の味噌汁 牛乳 白菜とベーコンのスパゲティー	22 （山森芋煮クッキング） ごまわかめおにぎり 芋煮 キャベツの塩昆布和え 果物 牛乳 チージャムサンド	23 勤労感謝の日
25 肉味噌チャーハン かぼちゃのごま和え 白菜のスープ 牛乳 チーズラスク	26 ごはん 魚のカレー粉揚げ かぶとりんごの酢の物 きのこの味噌汁 お茶 青菜とツナのおにぎり	27 はと麦ごはん 牛肉と大根の すき焼き風煮 コロコロサラダ 青菜の味噌汁 牛乳 おからクッキー	28 ごはん 魚の梅煮 れんこんきんぴら かぶの味噌汁 お茶 焼きうどん	29 ごはん 白菜バーグ 和風味噌ポテトサラダ わかめスープ 牛乳 スティックパイ	30 午前のおやつ

おやつのとり方

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事では足りない栄養素を補うための大切なものです。そのため、おやつは軽い食事をとるようなイメージで、牛乳などの乳製品と組み合わせて食べると、不足しがちなカルシウムの補給にもなります。スナック菓子はほどほどにし、食べる時も袋ごとではなく、食べる分だけをお皿に入れて与えるようにしましょう。
また、おやつの時間は、子どもたちが食への興味を広げるチャンスでもあります。親子で一緒におやつ作りをするなど、子どもたちがお手伝いできるメニューにしてみるのもいいですね。

手作りおやつのレシピ紹介

★人参マフィン
〈材料　マフィンカップ10個分〉
- バター　…　80g
- 砂糖　…　35g
- 卵　…　2個
- ヨーグルト … 75g
- 小麦粉　…　140g
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ … 3g
- 人参（すりおろし）… 60g

（作り方）
①バターを室温に戻すかレンジでやわらかくし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜます。
②①に卵も加えてよく混ぜ、次にヨーグルトとすりおろした人参も入れて混ぜます。
③②に粉類を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜます。
④カップに生地を入れ、170℃に予熱したオーブンで約２５分焼き色がつくまで焼きます。

★かぼちゃクッキー
〈材料　約20枚分〉
- 小麦粉　…　170g
- バター　…　75g
- 砂糖　…　50g
- かぼちゃのマッシュ … 30g
- 牛乳　…　30cc

（様子を見て量を調節します）

（作り方）
①バターは1㎝角くらいの大きさに切り、小麦粉と一緒にボールに入れ、これを手ですり合わせるようにして、サラサラな状態にします。（フードカッターを使っても良いです。）
②①に砂糖とマッシュしたかぼちゃを入れ、手でまとめるようにして混ぜます。そこに牛乳を粉っぽさがなくなりまとまるまで、少しずつ加えます。
③生地を薄くのばし、好きな型で抜き、170℃に予熱したオーブンで約20分焼き色がつくまで焼きます。