



水田幼稚園11月献立表



R6・10・31

鍋が美味しい季節になりました



日	曜	10時のおやつ	給食	3時のおやつ
1	金	クッキー 牛乳	信田煮・キャベツの胡麻和え・みそ汁	バウムクーヘン 牛乳
2	土	飲むヨーグルト	パン・春雨スープ・ゆでブロッコリー	おかき お茶
5	火	ビスケット 牛乳	肉野菜炒め・田舎煮・みそ汁	肉じゃが芋の包み揚げ 牛乳
6	水	米せんべい 牛乳	鯛キッズナゲット・大根サラダ・パンプキンスープ	あんぱん 牛乳
7	木	ウエハース 牛乳	鯖のもみじ焼き・ひじき煮・みそ汁	煮大豆・クラッカー 牛乳
8	金	チーズ 牛乳	すき焼き風煮・ニラ玉・すまし汁	ツナ昆布ごはん お茶
9	土	りんごジュース	鯛とり雑炊・小松菜昆布和え・バナナ	蒸しパン お茶
11	月	卵ポーロ お茶	お弁当の日	スイートポテト 牛乳
12	火	飲むヨーグルト	お誕生会(白米・チキンカツ・マカロニサラダ・ふりかけ・野菜ジュース)	ジャムパン 牛乳
13	水	クッキー 牛乳	焼き魚・厚揚げチンゲン菜煮・みそ汁	ふかし芋 牛乳
14	木	米せんべい 牛乳	おでん風煮・ひじき煮・きゅうり塩もみ	スキムりんごケーキ 牛乳
15	金	卵ポーロ 牛乳	豆腐と鶏肉の揚げ団子・小松菜の炒め煮・みそ汁	ヨーグルト・せんべい
16	土	りんごジュース	牛丼・野菜ジュース・バナナ	ビスケット お茶
18	月	クラッカー 牛乳	鯛鶏ちゃん・ごぼう煮・わかめスープ	鯛メイプル黄粉パン 牛乳
19	火	米せんべい 牛乳	カレーうどん・胡瓜の昆布和え・チーズ	かき餅 牛乳
20	水	ウエハース 牛乳	魚のムニエル・鯛人参きんぴら・みそ汁	あべかわマカロニ 牛乳
21	木	ビスケット 牛乳	厚揚げ中華煮・ブロッコリーしらす和え・玉子スープ	鶏飯 お茶
22	金	卵ポーロ 牛乳	肉じゃが・酢の物・かき玉汁	グラタントースト 牛乳
25	月	クラッカー 牛乳	照り焼き魚・海賊サラダ・すまし汁	ポテトスナック 牛乳
26	火	ウエハース 牛乳	八宝菜・糸コンきんぴら・りんご	鯛冬瓜チーズケーキ 牛乳
27	水	米せんべい 牛乳	唐揚げ・高野豆腐と小松菜の煮びたし・みそ汁	ビスケット 牛乳
28	木	ビスケット 牛乳	ちゃんぽん・五目ひじき・手作りふりかけ	フルーツコーンフレーク
29	金	チーズ 牛乳	豚と大根の味噌炊き・納豆和え・すまし汁	ちんすこう 牛乳
30	土	飲むヨーグルト	パン・コーンシチュー・バナナ	クッキー お茶

野菜は鍋に入れると、かさが減り、沢山の量が食べれます。食物繊維が豊富に摂れますね。風邪をひかないためにも、沢山食べて、元気に登園してください。

また、一緒に食事をしている時、お子さんに食事のマナーも教えてあげるといいですね。

- ・ひじをつかない
- ・食べこぼさないようにきをつける



- ・立ち歩かない
- ・音を立てて食べない
- ・テーブルにもたれない
- ・足をあげたり、ひざをたてない



あまり口うるさく言うのは、食事が楽しくなくなるので、ほどほどにアドバイスしてあげてください。

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。

それを見て、自然と身につけていきます。

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。

少しだけ心がけてみてください。

今月のおやつレシピ

ちんすこう

材料(1人分) 小麦粉・・20g 黒砂糖・・8g 油・・8g

- ①ふるった小麦粉・黒砂糖を混ぜ合わせる
- ②油を混ぜ、手で丸めやすい硬さにする
- ③天板にクッキングシートを敷いて、形を整える
- ④オーブン(170℃)で、10～15分焼く
- ⑤焼き上がりは崩れやすいので、冷めるまで触らない

※材料の都合により、献立が変更になる事があります