

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	火	きなこパンケーキ	五分かゆ	豆腐のみぞれ煮	きゅうりの白和え	チンゲン菜のみそ汁 🍅	ツナポテトボール
2	水	りんごゼリー	五分かゆ	白身魚のみそ風味焼き	さつまいもの甘煮	根菜スープ 🍅	もみじ雑炊
3	木	粉ふき芋	五分かゆ	ごぼう鶏つくね	そうめんサラダ	人参のみそ汁 🍅	しらすトースト
4	金	焼きのりかゆ	五分かゆ	トマトスパゲッティ	ほうれん草のソテー	ポテトスープ 🍅	蒸しパン
5	土	キャベツのそぼろ炒めかゆ					
7	月	みかん	五分かゆ	鶏だんごのてりやき	納豆和え	卵スープ 🍅	青のリストリックポテト
8	火	チーズパンケーキ	五分かゆ	根菜と豆腐のだし煮	さつまいものきんぴら炒め	かぶのみそ汁 🍅	さつまいものソフトクッキー
9	水	ブロッコリー	五分かゆ	鶏だんごと野菜のトマト煮	きゅうりのさつぱり和え	焼きのりスープ 🍅	おじや
10	木	みかんゼリー	五分かゆ	白身魚の磯辺焼き	彩りサラダ	小松菜のみそ汁 🍅	かぼちゃあんサンド
11	金	さつまいもきんとん	五分かゆ	野菜うどん	野菜おやき	豆腐と根菜のすまし汁 🍅	にんじんパンケーキ
12	土	とろとろなすみそ丼					
14	月	祝日 スポーツの日					
15	火	バナナ	五分かゆ	鶏つくねのてりやき	三色ごま和え	卵スープ 🍅	りんごとチーズの蒸しパン
16	水	にんじんスティック	五分かゆ	白身魚の味噌だし煮	焼きのり和え	豆腐のすまし汁 🍅	そぼろぞうすい
17	木	にんじんパンケーキ	五分かゆ	秋野菜のおやき	青菜とツナのだし煮	具だくさんスープ 🍅	みかんヨーグルト
18	金	クリームコーンリゾット	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ポテトサラダ	玉ねぎのみそ汁 🍅	スイートポテト
19	土	あっさり中華丼					
21	月	チーズ	五分かゆ	鶏ささみのさつぱり煮	豆腐の卵とじ	にゅうめん 🍅	さつまいもの甘煮
22	火	きなこかゆ	五分かゆ	ポテトオムレツ	豆腐とひじきの煮物	あおさのみそ汁 🍅	お好み焼き
23	水	さつまいものレモン煮	五分かゆ	トマトシチュー丼	ブロッコリーサラダ	オニオンスープ 🍅	鮭ごまかゆ
24	木	ミルクゼリー	五分かゆ	トマトツナスパゲッティ	ほうれん草の卵とじ	クリームコーンシチュー 🍅	麩レンチトースト
25	金	グリーンパンケーキ	五分かゆ	白身魚の蒸し焼き	和風スパゲッティ	豆乳みそ汁 🍅	かぼちゃのミルク茶巾
26	土	0・1・2歳児クラス 保育参観					
28	月	ひとくちサンド	五分かゆ	野菜とそぼろのトマト煮	キャベツのコールスロー風	クリームコーンスープ 🍅	さつまいものりんご煮
29	火	にんじんスティック	五分かゆ	あっさり親子丼	小松菜のおひたし	豆腐のみそ汁 🍅	パンケーキ
30	水	ミルクゼリー	五分かゆ	白身魚のクリームコーン煮	きゅうりのさつぱり和え	トマトスープ 🍅	焼きのり雑炊
31	木	バナナ	五分かゆ	トマトシチューハンバーグ	ツナポテトマッシュ	クリームコーンスープ 🍅	かぼちゃプリン

離乳食だより

実りの秋・食欲の秋です。一年の中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。たくさん体を動かしてお腹をすかせ秋の美味しいご飯や旬の食材を食べたいですね！

ハロウィンってなに??

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。最近では日本でもパーティーが行われるようになりました。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃでパイやプリンなどのおやつを作ったりするとハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

10月31日のおやつはかぼちゃプリンです



【材料】

- かぼちゃ 1/8個
- 牛乳 200ml
- 卵 1個



【作り方】

- ①かぼちゃを茹でたり蒸すなどして柔らかくし、マッシュする。
- ②卵を溶きほぐし、牛乳を加えて泡だて器で混ぜる。
- ③②にマッシュしたかぼちゃを加えてさらに混ぜる。
- ④ざるで濾して滑らかにし、ココットなどの耐熱皿に入れる。
- ⑤フライパンに水を入れ火にかけ沸騰したら弱火にしてココット皿を並べ12分加熱、火を止めて10分蒸す。
- ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてできあがり☆



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

🍅 昼食のデザート:りんご煮