

ふたばの食 11月

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 當 量 g
1	月	マーぼー春雨 大根サラダ 味噌汁	お茶 おはぎ	あられ	458	13.3	18.4	59.2	1.0
2	火	チキンライス 袋煮 もやしのゆかり和え 小松菜スープ 一口ゼリー	ヨーグルト	りんご	528	19.9	20.1	63.9	2.0
4	木	揚げ鱈の野菜あんかけ パンプキンサラダ わかめスープ	牛乳 アメリカンドック	胚芽クラッカー	383	10.9	14.0	88.1	0.9
5	金	三色丼 鶏とキャベツのナムル	牛乳 カステラ	きなこプリン	423	20.5	9.2	67.6	1.1
6	土	きつねうどん 和え物 果物	牛乳せんべい	クッキー					
8	月	じゃが芋のそぼろ煮 カップ蒸し 白菜スープ	スキム ナゲットパン	サブレ	402	12.6	10.2	62.9	2.3
9	火	カレーライス ツナサラダ	スキム クッキー	みかん	538	11.3	23.3	68.7	2.7
10	水	酢豚 いんげんとコーンのマヨ和え かきたま汁	牛乳 扇バーム	芋かりんとう	446	13.9	15.4	60.6	1.6
11	木	白身の天ぷら 法菜と白菜のごま和え クリームシチュー	マスカットゼリー	ビスケット	458	15.9	16.0	60.2	1.5
12	金	菜飯 鶏の甘酢あん和え 大豆サラダ 清まし汁	アップルキャロットJ せんべい	梨	650	25.2	25.9	76.5	1.4
13	土	チャーハン スープ 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
15	月	ビーフン炒め 串刺し ポタージュスープ	お茶 五平餅	Caウェハース	475	12.8	19.1	61.0	1.6
16	火	他人丼 和風れんこんサラダ	スキム ハムサンド	きなこバナナ	408	12.9	11.8	58.4	1.2
17	水	ポークビーンズ フランクフルト ブロッコリー 野菜スープ	バナナ	スティックパン	558	14.8	20.9	76.0	1.0
18	木	むつの照焼き ポテトサラダ きのこスープ	牛乳 パイ菓子	蒸しパン	402	14.5	16.1	47.2	1.3
19	金	★麺を選ぼう（ラーメン・うどん）ごぼうサラダりんご	スキム 肉まん	干し芋	371	8.3	15.5	49.0	2.3
20	土	炊き込みご飯 清まし汁 果物	牛乳せんべい	芋かりんとう					
22	月	かぼちゃコロッケ 噛み噛みサラダ 清まし汁	プリン・ア・ラ・モード	ビスケット	477	12.7	19.3	61.3	1.2
24	水	肉じゃが煮 マカロニサラダ みかん	ヨーグルト	梅月せんべい	375	12.1	9.0	60.9	0.9
25	木	鮭の照り焼き マセドアンサラダ 豆乳汁	牛乳 バターブレッド	りんご	494	21.3	16.8	61.5	1.3
26	金	炊き込みご飯 鶏もものから揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	スキム クッキー	チーズ・他	564	23.8	17.6	78.3	1.8
27	土	親子丼 味噌汁 果物	牛乳 あられ	ビスケット					
29	月	鶏のオーロラ和え ビーフンサラダ 野菜たっぷり汁	マスカットゼリー	ごませんべい	475	12.8	19.1	61.0	1.6
30	火	ハヤシライス 海藻サラダ	スキムせんべい	バナナ	530	12.1	18.3	77.5	2.6

～食べ物を頂くことにありがとうの気持ちを～

「SDGs」最近よく耳にする言葉です。すべての人々がより、持続可能な未来のために何ができるのかを明確にした目標が出来ました。エコパック持参の買い物等私たちが普段生活する中で当たり前に行っていることもあります。豊かな日本で過ごす私たちに出来ることは必要な分を購入したり、廃棄する食べ物を減らしていくことだと思います。「飢餓をゼロに」、「すべての人に健康と福祉を」、「海、陸を豊かに」など未来を築くために、今を生きる私たちが、そして未来を生きる子供たちが何ができるか考えていきたいものです。



すみれ組ではカレイの1匹焼きを食べる体験をしました。お箸で身を開いていたり、皮も小骨もまるごと頂くことで少しでも「ごちそうさまでした、ありがとう」の気持ちが育ってくれたらしいなと思います。

きれいに食べたよ☆



秋はお魚が一番美味しい季節!しかし、魚屋さんによると今年はサンマもカレイも温暖化のせいがあまりとれなかつたようです。この日は全員きれいに頂きました。

離乳食で人気のメニュー たらのみぞれ煮

材料

たら・薄力粉・大根・醤油・砂糖

①たらを食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶして一度湯がく

②鍋におろした大根と醤油、砂糖を入れ煮る

③そこに湯がいた魚を入れて、味が染まるまで煮たら完成



これから旬の大根やかぶを使った一品!!



〈アメリカンドック〉 ホットケーキミックスで作るおやつ☆

20個分の材料

ホットミックス 150g 牛乳 100cc
卵 1個 皮なしウインナー 本数分

①ボールに卵を割り、混ぜる

②そこへ牛乳、ホットミックスの粉を入れてさっくりと混ぜる

③ようじにウインナーを刺す

④揚げ油を低温から中温に熱し、③を生地にたっぷりつけて揚げる

