



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主材料			栄養価	
			かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal	たんぱく質g
1	金	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 春雨の和風ゴマサラダ 青りんごゼリー	ごはん じゃがいも はるさめ ごま 青りんごゼリー	鶏肉 高野豆腐 わかめ	白菜 玉ねぎ 大根 グリンピース 人参 きゅうり コーン	407	Kcal 12 g
4	月	ごはん 肉豆腐 南瓜と大豆のサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング あんドーナツ	豚肉 焼き豆腐 大豆	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき ねぎ 人参 しらたき かぼちゃ フロッコリー コーン	490	Kcal 15.7 g
5	火	ごはん ぼくぼくポトフ シェルマカロニのマヨドレサラダ ジョア (フレンチ)	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング	鶏肉 ツナ マカロニ ジョア	大根 キャベツ 人参 玉ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	425	Kcal 16.4 g
6	水	ごはん キキンの和風おろしソース ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジゼリー	ごはん じゃがいも ドレッシング オレンジゼリー	鶏肉 豆腐 わかめ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	489	Kcal 14.7 g
7	木	みんな大好き♪タコライス さつまいもときのこのミルクスープ ヨーグルト	ごはん さつまいも ホホワイトソース	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	レタス トマト 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ パセリ	452	Kcal 15.5 g
8	金	手作りツナポテトトースト ジョア (ストロベリー)	食パン じゃがいも マヨネーズ	ツナ ジョア	玉ねぎ パセリ	261	Kcal 9.1 g
9	土	☆☆☆ 運動会 ☆☆☆					
12	火	チキンピラフ 大豆とフロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	ごはん ドレッシング ごま	鶏肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ ヨーグルト	人参 コーン グリンピース フロッコリー えのき ねぎ	401	Kcal 16.3 g
13	水	ごはん 豚肉とキノコのゴマ味噌炒め 海藻サラダ カスタードワッフル	ごはん ごま カスタードワッフル	豚肉 生揚げ ツナ わかめ 海藻サラダ	キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ フロッコリー 人参 コーン	469	Kcal 16.9 g
14	木	ソース焼きそば ひじきとツナのサラダ ジョア (ストロベリー)	焼きそば ごま	豚肉 かつおぶし きのこ ひじき ツナ ジョア	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ コーン フロッコリー	409	Kcal 16.9 g
15	金	豚丼 キャベツのゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん ドレッシング ごま ロールケーキ	豚肉	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ キャベツ フロッコリー きゅうり コーン	441	Kcal 14.7 g
18	月	チキンライス フロッコリーのサラダ コーンスープ ヨーグルト	ごはん ドレッシング	鶏肉 ツナ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	人参 しめじ ホールコーン グリンピース フロッコリー きゅうり クリームコーン ねぎ パセリ	501	Kcal 16.7 g
19	火	ツナとひじきの炊き込みご飯 春雨のマヨドレサラダ お昼とわかめのみそ汁 チョコリングドーナツ	ごはん はるさめ ごま ドレッシング チョコリングドーナツ	ツナ 油揚げ ひじき 麺 わかめ	人参 グリンピース きゅうり フロッコリー コーン えのき ねぎ	487	Kcal 12.7 g
20	水	ピピンパ 中華スープ フリン	ごはん ごま	豚肉 錦糸卵 のり わかめ フリン	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	445	Kcal 15 g
21	木	野菜ごろうと / チキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ 人参 フルーツカクテル缶	487	Kcal 13.7 g
22	金	わかめご飯 タラのマヨドレ焼き シェルマカロニのサラダ 豆腐のお吸い物 オレンジゼリー	ごはん ドレッシング マカロニ オレンジゼリー	たら ツナ 豆腐 わかめ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	422	Kcal 15 g
25	月	ごはん パンクキンシュチュ ツナサラダ お楽しみデザート	ごはん ドレッシング お楽しみデザート	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	500	Kcal 15.7 g
26	火	ごはん マーボー豆腐 さつまいも70%のサラダ ジョア (フレンチ)	ごはん さつまいも ドレッシング	豆腐 鶏肉 ジョア	ねぎ 玉ねぎ エリンギ 人参 じゃがいも フロッコリー キャベツ コーン	489	Kcal 18.8 g
27	水	ドライカレー 大根サラダ コロコロあんドーナツ	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング あんドーナツ	豚肉 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 ビーマン パセリ 大根 きゅうり コーン	557	Kcal 15.1 g
28	木	フレンチトースト ジョア (ストロベリー)	食パン バター	牛乳 卵 ジョア		239	Kcal 9.6 g
29	金	中華飯 春雨のゴママヨサラダ チョコリングドーナツ	ごはん はるさめ ドレッシング ごま チョコリングドーナツ	豚肉 ナルト	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり コーン	478	Kcal 13.7 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



朝晩は肌寒く感じ、秋が来たことを感じられるようになりました。気温の差が激しいため、風邪を引かないように気をつけましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



10月31日は ハロウィンの日

ハロウィンとは、古代ヨーロッパで行われた秋の収穫のお祭りで、悪い霊を追い出す行事でもありました。悪い霊から身を守るためにおばけや動物の仮面をかぶるようになったことが、現在のようなおばけなどの仮装につながっています。

アメリカでは、ハロウィンの夜におばけの仮装をした子どもたちが「トリック・オア・トリート」と言って近くの家までお菓子をもらいにいきます。ちなみに「トリック・オア・トリート」とは、「なにかくれなきゃ、イタズラしちゃうぞ!」という意味があります。

日本でも、仮装が多く行われるようになってきて楽しい行事のひとつになっていますね♪

ハロウィンクッキング (蒸しケーキ作り体験を)

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

材料(10個分)

- かぼちゃ(またはさつまいも)60g
- バター10g
- 砂糖12g
- 卵15g
- 牛乳15cc
- 蒸しパンミックスまたはホットケーキミックス70g

作り方

- ①蒸したかぼちゃを1cm角に切る。
- ②バターを溶かし、そこへ砂糖、卵、牛乳を加えて混ぜる。
- ③蒸しパンミックスをボウルに測り、②を加えて混ぜる。
- ④①のかぼちゃを加えてざっくり混ぜる。
- ⑤アルミカップ10個に④を入れる。
- ⑥12~15分蒸し、竹串がすっと通り、生地がついてこなければ出来上がりです。

