



おいしいへや通信

令和3年度 10月号 幸輪保育園



だんだんと涼しくなり気温の変化が大きくなってきました。
季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期でもありますので3食
しっかり食べて十分な睡眠と栄養をとるように心がけましょう。
そして秋の旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



今日の献立より

《りんごとヨーグルトのケーキ》

- 【材料 パウンド型1個分】
- ・りんご 1/4個
 - ・小麦粉 100g
 - ・三温糖 30g
 - ・ヨーグルト 100g
 - ・ベーキングパウダー 5g
- ① りんごを1cmのサイコロ状に切る。
 - ② 他の材料を混ぜ合わせ、切ったりんごを入れる。
 - ③ 型に流し込みオーブンで160℃25分焼く。

※りんごは10月ごろから旬を迎えおいしくなります。



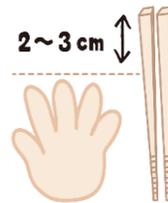
《食事のマナーについて》

楽しくおいしい食事をするために正しい食事のマナーを身に
着けることが大切です。

食事のマナーといっても色々なものがありますが今月はお箸に
ついて取り上げます。

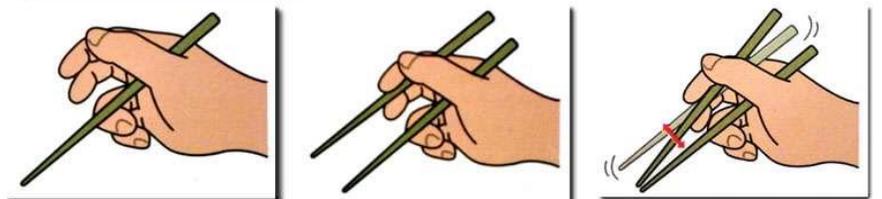
世界でお箸を使う人口は30%。そのうちお箸だけで食事をする
のは日本人だけだそうです。日本人のすばらしい食事の習慣を身
に着けられるようにしていきたいですね。

《お箸の選び方》



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑り止めなどがついて
いるもの。
- ③ 長さ…子供の手のひらの手首～中指の長さ
+ 2~3 cm。

《上手なお箸の使い方》



①くすり指と親指の根元で1本のおはしを持ちます。

②次に親指、人差し指、中指の3本でもう1本のおはしを持ちます。

③上のおはしを中指と人差し指で上下に動かして物をつかみます。

※お箸を正しく持つと「つまむ」「切る」「すくう」などが
上手にできるようになり、見た目もきれいですね。

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料	
1	金	クラッカー	玄米ごはん 里芋の味噌汁 ホキのカレー塩麴焼き 納豆和え	ミルク りんご	玄米 鰹昆布だし 里芋 人参 小松菜 厚揚げ ホキ 塩麴 カレー粉 納豆 キャベツ わかめ チーズ 脱脂粉乳 りんご	
2	土	いりこ	きのこうどん さつま芋の天ぷら みかん	ヨーグルト せんべい	鰹昆布だし うどん えのき 椎茸 しめじ なめこ わかめ 小葱 さつま芋 天ぷら粉 みかん ヨーグルト せんべい	
4	月	クラッカー	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ししゃも さつま芋の甘辛炒め	ミルク バナナ	玄米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 ししゃも ホキ 鶏肉 さつま芋 しめじ 系コン ごま 脱脂粉乳 バナナ	
5	火	棒チーズ	玄米ごはん きのこの味噌汁 鶏肉と里芋の煮物 春雨の酢の物	白玉ぜんざい いりこ	玄米 鰹昆布だし しめじ えのき 小葱 油揚げ 鶏肉 里芋 人参 厚揚げ チンゲン菜 春雨 キャベツ わかめ 白玉粉 小豆	
6	水	バナナ	雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの塩麴焼き ひじきのサラダ	ミルク さつま芋の蒸しパン	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 南瓜 油揚げ 玉ねぎ ホキ 塩麴 ひじき キャベツ 人参 レンコン 脱脂粉乳 薄力粉 さつま芋	
7	木	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 麩のすまし汁 チンゲン菜と豚肉の味噌炒め 切干大根のナムル	チーズ焼きおにぎり	玄米 鰹昆布だし 麩 人参 わかめ 豚肉 チンゲン菜 キャベツ 切干大根 きゅうり ちくわ ごま チーズ	
8	金	いりこ	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ホキの甘酢あんかけ レタスの味噌ドレ	フルーツヨーグルト 昆布	玄米 鰹昆布だし さつま芋 厚揚げ 小葱 ホキ レタス きゅうり 人参 ヨーグルト りんご バナナ みかん缶 パイン缶 昆布	
9	土	🚩 こうりんぴっく 🚩				
11	月	昆布	玄米ごはん わかめのすまし汁 ホキのみぞれかけ 切干大根の煮物	ミルクくずもち いりこ	玄米 鰹昆布だし わかめ 人参 椎茸 ホキ 大根 ちくわ 切干大根 レンコン 牛乳 きな粉 いりこ	
12	火	バナナ	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 小松菜とじゃこのお浸し	ミルク 塩バタークッキー	玄米 鰹昆布だし 南瓜 小葱 わかめ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 しらす 脱脂粉乳 小麦粉 バター くるみ	
13	水	牛乳 せんべい	雑穀入り玄米ごはん 五目味噌汁 ホキの梅味噌煮 レンコンの和風サラダ	オレンジ 棒チーズ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 人参 切干大根 わかめ 小葱 豆腐 ホキ 梅干し レンコン 大根 油揚げ 水菜 オレンジ チーズ	
14	木	ビスケット	☆☆ 誕生会 ☆☆	芋あんまんじゅう	玄米 舞茸 油揚げ 小葱 鰹昆布だし 小松菜 人参 麩 ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 梨 パイン缶 薄力粉 さつま芋 いんげん豆	
15	金	棒チーズ	📺 オータムフェスタ 📺 ~おかず入りのお弁当を持ってきてください!~	みかん せんべい		
16	土	クラッカー	塩麴カレーピラフ 春雨スープ 高野豆腐とブロッコリーの含め煮	牛乳 せんべい	玄米 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩麴 鰹昆布だし 小葱 春雨 高野豆腐 ブロッコリー 椎茸 鶏肉 牛乳 せんべい	
18	月	せんべい	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 高野豆腐のあんかけ 大根サラダ	ミルク バナナケーキ	玄米 鰹昆布だし さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 小葱 高野豆腐 えのき 人参 大根 きゅうり わかめ 小麦粉 バター バナナ	
19	火	手作り麩菓子	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキのきのこチーズ焼き 白和え	みたらし団子	玄米 鰹昆布だし 南瓜 玉ねぎ 油揚げ 小葱 ホキ 椎茸 えのき チーズ 豆腐 ごま しめじ ほうれん草 人参 白玉粉	
20	水	牛乳 クラッカー	雑穀入り玄米ごはん 麩のすまし汁 サバの醤油麴焼き ナムル	おかかとチーズのおにぎり	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 麩 椎茸 わかめ サバ 醤油麴 キャベツ もやし 人参 きゅうり ごま 削り節 チーズ	
21	木	昆布	玄米ごはん 大根の味噌汁 キャベツと豚肉の中華炒め 酢の物	柿 棒チーズ	玄米 鰹昆布だし 大根 玉ねぎ 小葱 キャベツ 人参 豚肉 木耳 椎茸 チンゲン菜 わかめ 春雨 ごま 柿 棒チーズ	
22	金	バナナ	玄米ごはん 春雨のすまし汁 もずくの天ぷら 納豆和え	南瓜の蒸しパン	玄米 鰹昆布だし 春雨 もやし わかめ もずく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 てんぷら粉 納豆 豆腐 ゆかり 脱脂粉乳	
23	土	いりこ	パン2種類 秋野菜カレー 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー 乾パン	パン(乳・卵不使用) さつま芋 人参 茄子 玉ねぎ 牛乳 バナナ ぶどうジュース 乾パン	
25	月	棒チーズ	玄米ごはん すまし汁 鶏もも肉のねぎ塩レモン焼き ごまダレ野菜サラダ	ミルク りんごとヨーグルトのケーキ	玄米 鰹昆布だし 麩 みつば 豆腐 鶏肉 小葱 レモン 塩麴 人参 もやし レタス きゅうり 脱脂粉乳 小麦粉 ヨーグルト	
26	火	ふかし芋	玄米ごはん なめこの味噌汁 鮭のカレーチーズ焼き キャベツの塩昆布和え	梨 昆布	玄米 鰹昆布だし なめこ 豆腐 油揚げ 小葱 鮭 塩麴 チーズ キャベツ 人参 もやし 塩昆布 梨	
27	水	いりこ	雑穀入り玄米ごはん 白菜の味噌汁 さつま芋ときのこの豆乳グラタン カリフラワーのカレーマリネ	じゃこわかめおにぎり	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 白菜 人参 油揚げ 小葱 玉ねぎ しめじ さつま芋 バター 豆乳 チーズ カリフラワー しらす	
28	木	りんご	玄米ごはん 春雨スープ マーボー茄子 たたききゅうりの浅漬け	オレンジゼリー いりこ	玄米 鰹昆布だし 春雨 人参 チンゲン菜 豆腐 豚肉 椎茸 茄子 ごま油 きゅうり レモン 塩昆布 みかん缶 いりこ	
29	金	牛乳 クラッカー	玄米ごはん 大根の味噌汁 ホキのゆず味噌焼き チンゲン菜のおかか和え	焼うどん	玄米 鰹昆布だし 大根 椎茸 しめじ 人参 小葱 ホキ 柚子 チンゲン菜 もやし 削り節 うどん 豚肉 キャベツ 醤油麴	
30	土	ビスケット	ゆかりごはん わかめの味噌汁 キャベツの塩麴炒め 金時豆の煮豆	牛乳 せんべい	玄米 ゆかり 鰹昆布だし わかめ 油揚げ 小葱 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 塩麴 金時豆 牛乳 せんべい	

※4(月)「ししゃも」・・・0.1歳児さんは「ホキ」

※5(火)「白玉ぜんざい」・・・0.1歳児さんは「さつま芋のぜんざい」

※19(火)「みたらし団子」・・・0.1歳児さんは「ふかし芋」