



きゅうしょくだより



エンゼル幼稚園



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。



こんだてひょう

日曜日	こんだて	主谷材料			栄養価
		力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
2月	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 シェルマカロニのサラダ ジョア (フレーン) スパゲティミートソース	ごはん はるさめ マカロニ ドレッシング	豚肉 豆腐 ツナ ジョア	エリンギ 人参 グリンピース おねぎ きゅうり コーン	438 Kcal 16.4 g
3火	イタリアンサラダ ミルージュ 鶏ちゃん丼	スパゲティ ドレッシング	豚肉 ミルージュ	玉葱 人参 グリンピース トマトピューレ フロccoliリー かぼちゃ キャベツ	350 Kcal 12.9 g
4水	春雨の中華サラダ ロールケーキ	ごはん はるさめ ごま ロールケーキ	鶏肉 わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン にら きゅうり コーン	417 Kcal 12.4 g
5木	野菜ごろっと! チキンカレー 大根とワカメのサラダ リングドーナツ	ごはん じゃがいも ごま リングドーナツ	鶏肉 スキムミルク ツナ わかめ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 大根 フロccoliリー コーン	488 Kcal 13.6 g
6金	手作りツナコンポート オレンジジュース	食パン マヨネーズ	ツナ	コーン パセリ オレンジジュース	228 Kcal 5.9 g
7土	☆☆☆ 運動会 ☆☆☆				
11水	ツナとひじきの釜めし 大豆とフロccoliリーのサラダ お昼とわかめのすまし汁 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	ツナ あげ ひじき 大豆 わかめ 麩	人参 グリンピース フロccoliリー コーン えのき おねぎ	455 Kcal 13.8 g
12木	豚丼 シェルマカロニのツナサラダ ジョア(フレーン)	ごはん マカロニ ドレッシング	豚肉 ツナ ジョア	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ おねぎ フロccoliリー	405 Kcal 14.2 g
13金	中華飯 海藻サラダ ミルージュ	ごはん ごま	豚肉 ツナ 海藻サラダ ミルージュ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 フロccoliリー キャベツ コーン	405 Kcal 12.7 g
16月	ごはん マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ ジョア (フレーン)	ごはん はるさめ ドレッシング ごま	豆腐 豚肉 ジョア	おねぎ エリンギ 人参 にら きゅうり コーン	428 Kcal 15.9 g
17火	わかめご飯 ほくほくポトフ シェルマカロニのマヨドレサラダ ミルージュ	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング	わかめ 鶏肉 ツナ ミルージュ	大根 キャベツ 人参 フロccoliリー 玉ねぎ きゅうり コーン	386 Kcal 11.9 g
18水	ドライカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 パセリ 黄桃缶 みかん缶	471 Kcal 14.9 g
19木	ごはん 鶏じゃが フロccoliリーの和風サラダ ジョア (ストロベリー)	ごはん じゃがいも	鶏肉 のり ジョア	人参 しらたき 玉ねぎ グリンピース フロccoliリー キャベツ コーン	418 Kcal 16.1 g
20金	ごはん ユーリンチー かぼちゃサラダ 白菜とあげのみぞ汁 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 あげ	おねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	505 Kcal 13.7 g
23月	鶏肉ときのこの釜めし フロccoliリーと大豆のサラダ 豆腐のお吸い物 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま	鶏肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ	しめじ えのき 人参 グリンピース フロccoliリー きゅうり おねぎ	376 Kcal 12.6 g
24火	みんな大好き♪タコライス ポテトときのこのミルクスープ ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも さつまいも ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	レタス トマト 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ パセリ	440 Kcal 13.5 g
25水	ごはん 肉豆腐 フロccoliリーのゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん ドレッシング ごま	豚肉 焼き豆腐 麩 ツナ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき しらたき おねぎ フロccoliリー きゅうり 人参	441 Kcal 15.1 g
26木	フレンチトースト ジョア (ストロベリー)	食パン バター	鶏肉 卵 ジョア		231 Kcal 9.8 g
27金	ごはん チキンの和風おろしソース マカロニサラダ 和風野菜スープ 青りんごゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉	フロccoliリー 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 大根 えのき おねぎ	456 Kcal 12.3 g
30月	ごはん パンプキンシチュー フロccoliリーのツナサラダ お楽しみデザート	ごはん お楽しみデザート	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	かぼちゃ 人参 グリンピース カリフラワー フロccoliリー コーン	453 Kcal 16.2 g
31火	ごはん たっぶり野菜の鶏中華炒め マカロニのゴママヨサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん マカロニ ドレッシング ごま あんドーナツ	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ チンゲン菜 パズリカ きゅうり コーン	444 Kcal 14.1 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。

10月31日は ハロウインの日

ハロウインとは、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、ハロウイ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、「なにかくれなきや、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。

