

10月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
				1 だがしやさん (牛乳)
4 お好み焼き (牛乳)	5 ポップコーン (牛乳)	6 ラスク (牛乳)	7 大学芋 (牛乳)	8 手作りパン (牛乳)
11 おにぎり (牛乳)	12 蒸しパン (牛乳)	13 ちぢみ (牛乳)	14 ピザ (牛乳)	15 スイートポテト (牛乳)
18 カップケーキ (牛乳)	19 フライドポテト (牛乳)	20 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	21 どら焼き (牛乳)	22 ジャムサンド (牛乳)
25 焼きいも (牛乳)	26 ヨーグルトケーキ (牛乳)	27 たこ焼き (牛乳)	28 クッキー (牛乳)	29 お焼き (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立には南瓜・ナス・ぶどうなどを入れてみました。
ナスは子どもの苦手な野菜の1つですが、夏バテ解消・体力増強といいことも多いので、少しでも食べてくれたらと思っています。
豚肉・うなぎ・チーズ・緑黄色野菜と合わせて食べると相乗効果がありますよ。

栄養士 水田 清美



毎年恒例の「さんまの炭火焼き」を今年も実施する方向で検討していますが、情勢をみながらしますので、中止になる場合もあります。
又、去年から大船渡港から直接来ますので、急遽献立が変更になる場合があります。(さんまがいつ採れるのか分からないので)

おやつについてのお願い

園でのおやつは出来るだけ手作りだと思っておりますが、近年子どもの嗜好が変わってきて味の濃いおやつや、スナック菓子などを食べている子どもが多いように感じます。スナック菓子にはアミノ酸が用いられ摂取し続けると本来の味を感じなくなるので、出来るだけご家庭では控えて下さい。



今月の献立にビビンバ丼を入れてみました。
ご家庭でも簡単に作れるので作ってみて下さい。
レシピを載せます。

ビビンバ丼の具 4人分(大人)

[材料]

牛肉切り落とし……200g
ほうれん草……200g
人参……100g
玉葱……100g
しょうゆ……大さじ2
中華だし……大さじ11/2
砂糖……大さじ1
酒……小さじ1
にんにく……少々
胡麻油……少々
コチジャン……少々
(子どもには入れなくてもいいです)

[作り方]

- ① ほうれん草は湯がいて食べやすい大きさに切る。
- ② 人参・玉葱は千切りにしておく。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 調味料を合わせておく。
- ⑤ 材料を炒め合わせた調味料で味をつける。

※ 丼ぶりの具なので味は濃いめです。
牛肉の切り落としではなくミンチにしてもいいですよ。