

平成29年



# こんだてひょう

〒708-0014  
津山市院庄1039-1  
社会福祉法人 院庄さくらこども園  
TEL 28-2475  
FAX 28-2150

日	曜	献立名	3歳未満児追加	10時おやつ <small>※3歳以上児は飲み物のみとなります</small>	3時おやつ
2	月	親子丼 里芋の煮っころがし キャベツのレモン酢和え ババロア	しらす干し	Feチーズ	マヨネーズマフィン
3	火	ご飯 アジフライ 小松菜のお浸し こんにゃく田楽 ピオーネ	ごま塩	ミルク・りんご	みたらし団子
4	水	はちみつパン ウィンナーソテー ポパイサラダ わかめスープ バナナ カルピス	うずら卵	干しプルーン	オープンクラッカー
5	木	ご飯 牛肉とピーマンの甘辛炒め 大学芋 れんこんの梅和え 柿	パイン缶	ミルク・昆布	片栗粉クッキー
6	金	まつり寿司 鶏の唐揚げ オーロラサラダ 薄くず汁 グレープフルーツ	とろろ昆布	ミルク・まんてん大豆	フルーチェ
7	土	あんかけそば かんもの煮物 白菜なめだけ和え	白桃缶	か し	か し
9	月	体育の日			
10	火	三色丼 高野煮 きゅうりの塩っぺ和え なめこ汁 プリン	白玉麩	ミルク・Caウエハース	あんずカップケーキ
11	水	やわらかメロンパン たららのピザ焼き シチュー 水菜のサラダ オレンジ レモンティー	ブロッコリー	まんてんブルーベリー	ビーファン炒め
12	木	ご飯 揚げ鶏のネギ味噌炒め 煮豆 ごぼうサラダ りんご	穀物ふりかけ	ミルク・バナナ	シュガースコーン
13	金	牛すじカレー 福神漬 コールスローサラダ コーンとアスパラのソテー マスカット	干しプルーン	ミルク・まんてんいわしっ子	原宿ドッグ
14	土	たぬきうどん もろキュー ツナと白菜の煮物	みかん缶	か し	か し
16	月	玄米ご飯 おでん Feチーズ いんげんの味噌和え 洋梨ゼリー	味付けのり	小魚スナック	きなこドーナツ
17	火	ミートスパゲッティー ひじきサラダ さつま芋のバター焼き 柿	ポークピッツ	ミルク・スティック野菜	バナナブラウニー
18	水	ロールパン 鮭あげほの焼き ブロッコリーのサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ ミルクティー	ブルーベリー ジャム	まんてん黒豆	ゆかりおにぎり
19	木	いも粥 豚の生姜天 昆布巻 ナムル フルーツヨーグルト	コーンフレーク	ミルク・煮干し	あんぱん
20	金	赤飯 じゃが芋のそぼろ煮 なます ツイストマカロニのカレーサラダ りんご	Caチーズ	ミルク・Feウエハース	バースデーシュークリーム
21	土	肉うどん きのごソテー 厚揚げの煮物	さくらんぼ缶	か し	か し
23	月	麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの煮付け 春雨の酢の物 マンゴー寒	揚げピーマン	クラッカー	野菜ビスケット
24	火	親子遠足			
25	水	クロワッサン ハンバーグ ミネストローネ 海藻サラダ オレンジ ホットレモン	人参の甘煮	するめ	ふかし芋
26	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 糸昆布とピーマンの炒め煮 もやし味噌汁 梨	うず巻き麩	ミルク・Caチーズ	チョコチップクッキー
27	金	こまひじきおにぎり 豚の角煮 白和え 切干大根の梅和え バナナ	フレーク缶	ミルク・きなこウエハース	ブッセ
28	土	焼きそば 炒り煮こんにゃく 酢味噌和え	黄桃缶	か し	か し
30	月	ご飯 鯖の味噌煮 もずく酢 きんぴらごぼう グレープフルーツ	きなこ	野菜スナック	パンせんべい
31	火	ピラフ シューマイ チンゲン菜中華和え 豚汁 ハロウィンデザート	レーズン	ミルク・干し芋	スイートパンプキン



実りの秋がやってきました。美味しい食材がたくさん出回ります。栄養豊富な秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

今月は芋掘りに出かけます。さくら組さんが植えた苗は大きなさつま芋の実をつけたでしょうか？自分で収穫したという気持ちは食べる意欲につながります。楽しく収穫して、美味しくいただきます。



今月の目標

バランスよく  
食べましょう

## 遠足



24日（火）は親子遠足です。しっかり体を動かし、ふれあいを深めて親子で楽しい一日を過ごしましょう。

子どもたちが楽しみにしているお弁当。屋外で食べる場合は子どもが食べやすいよう配慮があるといいですね。ラップおにぎりや、おかずを一口大にしておくとテーブルのない場所でも食べやすくなります。親子で食べるお弁当はとても美味しいでしょうね♡

## クッキング

今月のクッキングは、3時のおやつ作りです。

4日にオープンクラッカーを作ります。クラッカーの上にクリームを絞ったり、フルーツを乗せたり・・・好きなようにトッピングしていただきます♪

31日はハロウィンということで、かぼちゃを使ってスイートパンプキンを作ります。お部屋でオーブントースターで焼きます。焼いている時の匂いも楽しんで、出来立てあつあつのスイートパンプキンをみんなで食べようと思います。

