



平成29年10月分きゅうしょくこんだてひょう



10月2日～14日

日	曜日	10時おやつ (3歳未満)	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
2	月 MON	牛乳 フルーツ	軟飯・野菜スープ 肉と野菜の洋風煮・温野菜サラダ	ごはん・あさりスープ 豚肉のマスタードソースかけ・ツナサラダ	ロイヤルミルクティー パルミエ
3	火 TUE	牛乳 フルーツ	ごはん・スープ 鶏肉と野菜のうま煮・野菜の和え物	ごはん・わかめスープ 鶏肉のオイスターソース焼き・中華和え	牛乳 さつま芋クッキー
4	水 WED	牛乳 フルーツ	お 月 見 メ ニ ュ ー Otsukimi		
5	木 THU	牛乳 フルーツ	軟飯・みそ汁 白身魚と野菜の和風煮・里芋の煮物	ごはん・豚汁 魚の幽庵焼き・高野と里芋の煮物	アップルティー 抹茶シフォン
6	金 FRI	牛乳 フルーツ	食パン・肉と野菜のトマト煮 温野菜サラダ・スープ	ロールパン・コンソメスープ 豚肉の香草焼き・グリーンサラダ	ストレートティー ブルーベリー クランブルタルト
7	土 SAT	牛乳 フルーツ	煮込みうどん・肉と野菜のうま煮 キャベツの甘酢・フルーツ	牛肉うどん・根菜のきんぴら 三色なます・フルーツ	カフェ・オ・レ フルーツケーキ
10	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 鶏肉と野菜の煮物・野菜の和え物	ごはん・鶏肉のカシューナッツ炒め もやしのナムル・中華スープ	麦茶 マーブル蒸しパン
11	水 WED	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・みそ汁 肉と野菜のスープ煮・フルーツ	デミカツ丼・みそ汁 春雨の生酢・フルーツ	ロイヤルミルクティー パウンドケーキ
12	木 THU	牛乳 フルーツ	Happy Birthday おたんじょうび会メニュー Birthday party		
13	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・白身魚のみそ煮 そうめん瓜の酢の物・すまし汁	ごはん・魚のちゃんちゃん焼き そうめん瓜の酢の物・かきたま汁	牛乳 チョコチップスコーン
14	土 SAT	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・肉と野菜のトマト煮 フルーツミックス・野菜スープ	ハヤシライス・オニオンスープ 野菜サラダ・フルーツミックス	レモンティー アイスボックスクッキー

調理法を変えてレパートリーを広げましょう！

1つの食材を見た時に、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。

魚 → 煮魚 焼き魚 魚フライ

豚肉 → 豚しゃぶ 豚の生姜焼き とんかつ

豆腐 → 湯豆腐 チャンプル がんもどき



- <食材を活かす調理法>
- ①「茹で物」で食材の食べやすさアップ

たっぷりの水を沸騰させ、食材を入れて加熱します。水に恵まれた日本ならではの「茹で物」は、日本料理の基本です。
- ②「煮物」で食材のおいしさを広げる

世界で最もポピュラーな調理法。食材を煮た「つゆ」「だし」にはうま味が出ているので、一緒に食べる事で栄養素をとることができます。また、煮物は味付けの幅が広く、食の楽しさにもつながります。

おいしい煮物をつくるコツは、冷める時に材料に味がしみ込むので、火を止めてから少し時間を置くのがポイントです。
- ③「焼き物」「炒め物」で食材を味わう

塩をふって直火でじっくり焼き上げる伝統的な「焼き物」とフライパンを使って加熱する「炒め物」。どちらも高温の調理で水分が出ないため、栄養素を逃がさず食材のうま味が凝縮されておいしくなります。また、子ども用にふんわりとした焼き物をつくるコツは、最初は強火で、その後火を弱めて蓋をし、蒸し焼きにすることです。



平成29年10月分きゅうしょくこんだてひょう



10月16日～31日

日	曜日	10時おやつ (3歳未満)	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
16	月 MON	牛乳 フルーツ	軟飯・鶏肉と野菜のスープ煮 かぼちゃの煮物・みそ汁	ごはん・鶏肉の塩麴焼き 切干大根とかぼちゃの煮物・みそ汁	ストレートティー オレンジマフィン
17	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・ほうれん草のスープ 肉と野菜のトマト煮・温野菜サラダ	ごはん・ほうれん草のスープ 豚のピカタ トマトソース・根菜サラダ	ロイヤルミルクティー バイクドチーズケーキ
18	水 WED	牛乳 フルーツ	煮込みパスタ・洋風スープ 肉団子と野菜の煮物・フルーツ	鶏肉のクリームパスタ・コンソメスープ フレッシュサラダ・フルーツ	★ ひみつのおやつ ★ Surprise sweets
19	木 THU	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 煮魚の野菜あんかけ・春雨の甘酢	ごはん・中華スープ 揚げ魚の中華あんかけ・バンサンスー	カフェ・オ・レ フルーツロールケーキ
20	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・きのこスープ 鶏肉の洋風煮・にんじんのラペ	ごはん・きのこスープ ローストポーク・にんじんのラペ	ストレートティー チョコレートタルト
21	土 SAT	牛乳 フルーツ	軟飯・すまし汁 鶏肉の照り煮・野菜のじゃこ和え	ごはん・すまし汁 鶏肉の照り焼き・野菜のじゃこ和え	牛乳 スイートポテト
23	月 MON	牛乳 フルーツ	 お 弁 当 の 日 Bento's day (Bring lunch) 		カフェ・オ・レ ドライフルーツケーキ
24	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・みそ汁 豚肉の和風煮・青菜のおかか和え	ごはん・赤だし 豚肉のスタミナ焼き・青菜のおかか和え	オレンジティー ショートブレッド
25	水 WED	牛乳 フルーツ	食パン・野菜スープ 鶏肉と豆の軟らか煮・フルーツ	チーズバーガー・チャウダー ビーンズサラダ・フルーツミックス	ストレートティー シューゼザム
26	木 THU	牛乳 フルーツ	軟飯・わかめスープ 小判焼・キャベツのサラダ	ごはん・わかめスープ ポテトコロッケ・コールスローサラダ	ロイヤルミルクティー バナナケーキ
27	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・肉の和風あんかけ ブロッコリーのサラダ・みそ汁	ごはん・豚肉の和風きのこソース えびとブロッコリーのサラダ・みそ汁	★ アフタヌーンティー ★ Afternoon tea
28	土 SAT	牛乳 フルーツ	軟飯・オニオンスープ 白身魚と野菜のスープ煮・温野菜	ごはん・オニオンスープ 魚のムニエル・野菜のサラダ	ストレートティー ガトーショコラ
30	月 MON	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・コンソメスープ 肉団子と野菜の洋風煮・フルーツ	ドライカレー・ツナサラダ コンソメスープ・フルーツ	ミルクココア くるみのマフィン
31	火 TUE	牛乳 フルーツ	 ★  ★ Halloween ★  ★  ★ 		

離乳食・アレルギー除去食については個別対応させていただきます

西条みづき認定こども園

