

11

こんだてひょう

令和2年度

川妻認定こども園

月

3号認定児 (あひる・はと・ひよこぐみ)

おひさま

日	曜	副食	午後おやつ	日	曜	副食	午後おやつ
1	日			17	火	さつま揚げカレー煮、しゅうまい、ハム野菜サラダ かぼちゃの味噌汁	紅茶 蒸しパン
2	月	コーンボール、フライドポテト、キャベツのせん切り 青菜の味噌汁	ココア マカロニあべかわ	18	水	スパゲティナポリタン、粉ふき芋のおかかまぶし 豆腐サラダ、人参ポタージュ	茶 ふがし
3	火	文化の日 (休園)		19	木	さつま芋のレモン煮、キャベツと豚肉の卵炒め ゆでブロッコリー、ほうれん草の味噌汁	ミルク 調理パン
4	水	シーフードスパゲティ、ジャーマンポテト フルーツ缶、大根サラダ、さつま芋のポタージュ	牛乳 コーンフレーク	20	金	シーチキンカレー汁、ウインナーコン巻き ポテトサラダ、つけもの、チーズ、オニオンスープ	牛乳 ドーナツ
5	木	ミックスフライ、三色ナムル、シーチキンサラダ カレースープ	ミルク クラッカー	21	土		
6	金	お弁当の日		22	日		
7	土			23	月	勤労感謝の日 (休園)	
8	日			24	火	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
9	月	肉じゃが、ししゃもフライ、トマトサラダ 大根と油揚げの味噌汁	カルピス スイートポテト	25	水	きのこスパゲティ、粉ふき芋、ツナときゅうりのサラダ ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳 フルーツプリン
10	火	ひじき入りミックス玉子焼き、三色酢の物 ハムとキャベツのサラダ、わかめスープ	ミルクティー クッキー	26	木	ゆで卵とハムの重ねフライ、ほうれん草としめじのソテー ゆでキャベツ、ふとわかめのすまし汁	ヨーグルトドリンク バタートースト
11	水	五目焼きそば、じゃがいものたらこまぶし たたききゅうりとツナのマヨ和え、とろろ昆布汁	茶 すいとん汁	27	金	チキンカレー汁、ウインナーソテー、マカロニサラダ つけもの、チーズ、コーンスープ	ミルク くだもの
12	木	豚肉の野菜巻き、青菜炒め、小魚、コーンサラダ ふの味噌汁	牛乳 チーズトースト	28	土		
13	金	ハムカレー汁、ウインナーロール揚げ、中華サラダ つけもの、チーズ、卵スープ	ミルク カステラ	29	日		
14	土			30	月	豆腐入り和風ハンバーグ、わかめとじゃこのナムル スパゲティサラダ、みつばのかき玉汁	茶 えびせん
15	日						
16	月	鶏肉のふわふわ揚げ、さつま芋のマセドアンサラダ 煮卵、フルーツ缶、ベーコンスープ	ジュース ロールケーキ				

お誕生会メニュー

- ☆ 炒めぬチャーハン
- ☆ マセドアンサラダ
- ☆ コロコロ豆腐フライ
- ☆ フルーツ缶
- ☆ ニラ玉スープ

きのこの食べ物

きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯触いやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさを引き立ちます。

しいたけ

日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけの戻し汁は、出汁として利用されます。

しめじ

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ

独特のぬめりはムチンといい、たんぱく質を吸収しやすくし、身体を元気にしてくれます。

マッシュルーム

欧米ではきのこといえば、マッシュルームのことを指すほど一般的なきのこです。

えのき

炒め物や鍋物に良く合うきのこで、火が通っても歯触りがよいのが特徴です。

きくらげ

塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯触りがあります。

きのこはローカロリー食品と呼ばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1・B2などが含まれています。

