



10月 こんだてひょう

平成24年10月1日 豊間根保育園

子どもを魚好きに！

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな“お魚”ですが、塩焼き、刺身、揚げ物、蒲焼、タタキ、煮物など調理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。

秋の味覚“サンマ”を使ったおかずを紹介します。とても簡単なので是非ご家庭でも作ってみてください。

サンマの蒲焼風

【材料4人分】

【作り方】

- サンマの三枚おろし・・・70g×8切れ
片栗粉・・・大さじ4
しょうゆ・・・大さじ4
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
水・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ4
揚げ油・・・適量
1. サンマの長さを半分に切ります。
 2. サンマに片栗粉をまぶして、中温（170～180℃）の油で揚げます。
 3. 調味料を合わせてひと煮立ちさせておきます。
 4. 揚げたらサンマに3を漬け、全体的にしみ込んだら器に盛り付けて出来上がりです。

誕生会のメニュー

- ・チキンライス
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・ギョウザピザ
- ・ミニジュース
- ・フルーツ盛り合わせ

30日は誕生会です。
ご飯はいりません。
箸セット、おしぼり
をお願いします。

※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	月	牛乳・せんべい	マカロニグラタン・じゃが芋ソテー・塩もみ野菜・味噌汁・果物	牛乳☆カットフルーツ
2	火	プリン	コロッケ・野菜炒め・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン
3	水	ミニジュース・卵ボーロ	揚げ豆腐・和風サラダ・味噌汁・果物	牛乳・ドーナツ
4	木	牛乳・ビスコ	豚肉の生姜焼き・シルバーサラダ・さつまの芋レモン煮・味噌汁・果物	ヨーグルト
5	金	牛乳・ビスケット	サンマの蒲焼風・大根サラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳☆きな粉マカロニ
6	土	ゼリー	鶏肉のマーマレード焼き・南瓜サラダ・スープ・果物	
7	日			
8	月		体 育 の 日	
9	火	牛乳・サブレ	サバのカレー焼き・千切り野菜の炒め煮・味噌汁・果物	牛乳☆抹茶ホットケーキ
10	水	牛乳・コーンフレーク	スコッチエッグ・三色コールスロー・スパゲティソース・味噌汁・果物	牛乳☆ブルーベリーケーキ
11	木	牛乳・リッツ	鮭のマヨネーズ焼き・切干大根の煮物・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	☆フルーツボンチ
12	金	牛乳・せんべい	シューマイ・五目大豆煮・味噌汁・果物	牛乳☆スイートポテト
13	土	プリン	ミートソーススパゲティ・牛乳・果物	
14	日			
15	月	牛乳・ウエハース	松風焼き・五目きんぴら・浸し和え・味噌汁・果物	麦茶☆おにぎり
16	火	ミニジュース・ブリッ	鮭の照り焼き・野菜の卵とじ・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子
17	水	ミニゼリー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・牛乳・果物	牛乳☆ふかし芋
18	木	牛乳・せんべい	チーズハンバーグ・マカロニサラダ・即席漬け・味噌汁・果物	牛乳☆豆蒸しパン
19	金	牛乳・ビスケット	サバの竜田揚げ・ピーマン炒め・おかか和え・味噌汁・果物	牛乳・ミニパン
20	土	ヨーグルト	サンドイッチ・スープ・果物	
21	日			
22	月	牛乳・えびせん	サンマの塩焼き・しょうゆフレンチ・味噌汁・果物	プリン
23	火	牛乳・クッキー	スパニッシュオムレツ・きんぴらごぼう・ゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳☆りんごケーキ
24	水	牛乳・コーンフレーク	タラのパン粉焼き・炒め菜・味噌汁・果物	牛乳☆しょうゆ団子
25	木	牛乳・サブレ	マーボー豆腐・中華サラダ・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳☆南瓜ドーナツ
26	金	牛乳・ビスコ	鶏肉のごま味噌焼き・筑前煮・すまし汁・果物	牛乳・スティックパン
27	土	ミニゼリー	以上児祖父母遠足 手作りお弁当をお願いします(未満児・飲み込みおにぎり・豚汁)	
28	日			
29	月	牛乳・せんべい	炒り豆腐・スパゲティサラダ・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ
30	火	ヨーグルト	誕 生 会	☆バナナクリーム
31	水	牛乳・ウエハース	たこ天・春雨ソテー・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう