

11月ランチメニュー

2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

		※アレルギー食は除去食又は代替食となります。		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
10時	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>秋も深まり、寒い季節がやってきます</p> <p>これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。</p> </div>	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 動物バターメイト	牛乳 サブレ	お休み	牛乳 ビスケット
屋 食		米飯 鶏の梅肉ソース焼き 金平ごぼう みそ汁 (豆腐とたまねぎ) フルーツ (オレンジ)	米飯 松風焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁 (はんぺん・小松菜) フルーツ (オレンジ)	オリジナルタコライス 豆乳スープ フルーツ (みかん)	米飯 魚のねぎみそ焼き マカロニサラダ 白菜と鶏のスープ フルーツ (みかん)		牛乳 ビスケット
3時		牛乳 にんじんゼリー	牛乳 かぼちゃの天ぷら	牛乳 スイートポテト	牛乳 おにぎり		牛乳 せんべい
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
10時	牛乳 乾パン	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 動物バターメイト	牛乳 サブレ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ビスケット
屋 食	米飯 魚の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁 (厚揚げとなす) フルーツ (バナナ)	米飯 松風焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁 (はんぺん・小松菜) フルーツ (オレンジ)	オリジナルタコライス 豆乳スープ フルーツ (みかん)	チキンライス ブロッコリーのサラダ わかめスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 魚の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) フルーツ (バナナ)	米飯 魚の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) フルーツ (バナナ)	牛井 キャベツの甘酢あえ みそ汁 (なめこ・豆腐) フルーツ (みかん)
3時	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 かぼちゃの天ぷら	牛乳 スイートポテト	牛乳 おにぎり	牛乳 ココアプリン	牛乳 ココアプリン	牛乳 カルシウムせんべい
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
10時	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 サブレ	牛乳 サブレ	牛乳 乾パン
屋 食	米飯 鶏の照り焼き みかんとレタスのサラダ ふわふわ卵のスープ みかんゼリー	豆腐のカレー丼 レモンポン酢和え みそ汁 (大根・油揚げ) フルーツ (みかん)	米飯 魚のピカタ 大根の煮物 白菜とベーコンのスープ フルーツ (みかん)	わかめご飯 鶏肉から揚げ 野菜サラダ けんちん汁 フルーツ (オレンジ)	米飯 魚のパン粉焼き じゃがいもの金平 みそ汁 (厚揚げと白菜) フルーツ (バナナ)	米飯 魚のパン粉焼き じゃがいもの金平 みそ汁 (厚揚げと白菜) フルーツ (バナナ)	チキンドリア ブロッコリーとコーンのサラダ トマトとハムのスープ フルーツ (バナナ)
3時	牛乳 バナナ	牛乳 たまご蒸しケーキ	牛乳 さつまきな粉	牛乳 フルーチェ	牛乳 ぜんざい	牛乳 ぜんざい	牛乳 小魚とアーモンドせんべい
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
10時	牛乳 ビスケット	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 動物バターメイト	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 ビスケット
屋 食	米飯 魚ソテーチーズソース チンゲン菜のソテー みそ汁 (麩とワカメ) フルーツ (みかん)	高菜チャーハン ミートボール 豆腐のスープ フルーツ (オレンジ)	米飯 にら卵 里芋の煮物 春雨スープ フルーツ (オレンジ)	わかめご飯 鶏肉から揚げ 野菜サラダ けんちん汁 フルーツ (オレンジ)	米飯 魚の甘酢あん 煮豆腐 みそ汁 (えのき・油揚げ) フルーツ (みかん)	米飯 魚の甘酢あん 煮豆腐 みそ汁 (えのき・油揚げ) フルーツ (みかん)	米飯 すき焼き風煮 コロコロチーズのサラダ すまし汁 (もずく・玉麩) フルーツ (リンゴ)
3時	牛乳 ドーナツ	牛乳 りんごのホットケーキ	牛乳 にんじんジュース蒸しパン	牛乳 フルーチェ	牛乳 ぜんざい	牛乳 セサミクッキー	牛乳 野菜かりんとう
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
10時	プロセスチーズ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 動物バターメイト	牛乳 せんべい			
屋 食	米飯 魚の煮つけ 春雨サラダ みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) フルーツ (バナナ)	米飯 豆腐ミートソースかけ ブロッコリーカリフラワーサラダ すまし汁 (ちくわ・わかめ) フルーツ (バナナ)	親子どんぶり ほうれん草のごまあえ みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) フルーツ (みかん)	中華丼 マッシュポテト すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (バナナ)			
3時	牛乳 ふかしいも	牛乳 まるっこポテト	牛乳 ジャムサンド	牛乳 マカロニ黄粉まぶし			

今日は何の日?

11月
24日

和食の日

【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。

先月の収穫感謝祭は、たくさんのお野菜をありがとうございました♡

ぱぱっとクッキング

切り身魚のレンジ蒸し

秋から冬にかけて旬を迎える魚を手軽に味わってみましょう。野菜と魚をお皿に乗せ、電子レンジで蒸すだけでとても簡単です。パサ付きも少なく、魚と野菜と一緒にいただけます。大人と子どもで調味料を変えるなど、味付けやアレンジがしやすい点もおすすです。

(材料)

切り身魚 (さけ、めかじき、たらなど) 1切 (70g~100g)

塩 ひとつまみ

酒 大1/2

きのこ 1/4~1/6株

冷凍野菜 (ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃなど) 適宜

レモンの輪切り 1枚

ケチャップ、みそマヨネーズ、しょうゆ、ポン酢、ドレッシングなど

作り方

- 魚に塩を振り、5~10分ほど馴染ませる。
- 耐熱皿に、きのこ、野菜を置き、①をのせて酒を振りかけ、レモンの輪切りをのせる。
- ②にラップをふんわりとかけ、魚に火が通るまで電子レンジ500Wで3~4分加熱する。ラップを外す際は蒸気に注意し、お好みの調味料をかける。

③ ベンダグリップ

指の先で支えられるようになると、中指を持つように親指・人差し指・中指で支える持ち方になる。

それぞれの指の力が必要になるので、手のふたを回してあげるなど、指先が入るようなおもちゃを。

② サムグリップ

指の機能の分化によって、徐々に親指・人差し指それぞれに力が入るようになり、親指でスプーンの柄を支えることができるようになる。

親指でしっかり支えて握れるおもちゃを。

① パームグリップ

手のひらでものを持って握る時期には、手のひら全体でスプーンの柄を握る。

握りが安定しないときは、ハンマートイなど、ぎゅっと握れるおもちゃを。

スプーンの持ち方とおもちゃの関係

