



9 がつのおやつ



令和6年度
石山寺こども園

日	曜日	10時のおやつ (未満児のみ)	牛乳	3時のおやつ	牛乳
2	げつ	サクッとあられ	○	なし・カルシウムせん	○
3	か	ゆでにんじん	○	☆じゃこマヨトースト (しょくパン 🍞、ちりめんじゃこ、マヨドレ、あおのり)	○
4	すい	しょうゆせんべい	○	☆そうめん (そうめん、かまぼこ、めんつゆ)	○
5	もく	ゆでじゃがいも	○	バナナ・マリー 🍌	○
6	きん	しおせんべい	○	☆ぶどうゼリー (100%ぶどうジュース、さとう、アガー、ぶどう) しょうゆせんべい	○
9	げつ	かぼちゃポーロ	○	オレンジ・パイ	○
10	か	サクッとあられ	○	☆にんじんクッキー (にんじん、バター 🍞、さとう、たまご 🍳、BP、こむぎこ)	○
11	すい	ゆでさつまいも	○	☆おこのみやき (おこのみやきこ、たまご 🍳、きゃべつ、あおねぎ、ふたももスライス、ソース)	○
12	もく	ぶどう (うさぎ・あひる食育)	○	なし チョイス 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	○
13	きん	しょうゆせんべい	○	☆いもようかん (さつまいも、かんてん、さとう)	○
17	か	しおせんべい	○	おつきみゼリー・ほしがたせんべい	○
18	すい	ゆでかぼちゃ	○	☆ジャムサンド (しょくパン 🍞、ブルーベリージャム)	○
19	もく	なし	○	☆だいがくいも (さつまいも、しょうゆ、さとう、くろごま、あぶら)	○
20	きん	サクッとあられ	○	りんご・マリー 🍌	○
24	か	かぼちゃポーロ	○	オレンジ・しょうゆせんべい	○
25	すい	しょうゆせんべい	○	☆なしケーキ 🍰 だんご会 (なし、こむぎこ、たまご 🍳、さとう、BP、バター 🍞)	○
26	もく	ゆでにんじん	○	バナナ・カルシウムせん	○
27	きん	ゆでさつまいも	○	☆きなこむしパン (こむぎこ、BP、スキムミルク 🍷、きなこ、バター 🍞、さとう、たまご 🍳、ぎゅうじゅう 🍷)	○
30	げつ	しおせんべい	○	なし・チョイス 🍷 🍷	○

旬の果物を食べましょう♪

アレルギー表記



日本ナシ (梨)

さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感が魅力のナシは、カロリーも低く、秋の食後のデザートに最適の果物です。この食感は、石細胞という細胞が作り出しており、腸のぜん動運動を促し、便通をよくする効果があります。また、タンパク質を分解するプロテアーゼという酵素が含まれているので、すりおろして肉料理に合わせると、お肉が軟らかくなります。

ブドウ (葡萄)

ブドウは、栽培の歴史が古く、世界中で親しまれている果実です。生で食べることが多いのは実は日本ならではの、海外では主にワインの原料として栽培されています。皮の色は「巨峰」などの黒系、「マスカット」に代表される青系、「甲斐路」などの紫系3系統があります。主成分の果糖やブドウ糖などの糖質には疲労回復効果があるので、疲れた時のおやつに。

園でもおやつに旬の果物を提供しています♪

