

食育だより11月

令和元年10月29日発

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



2019年11月

献 立 表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱ヒ力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 鯵のごま照り焼き 切り干し大根のサラダ	麦茶 大学芋	米、さつまいも、砂糖、油、すりごま、ごま油、黒ごま	木綿豆腐、さけ、みそ	コーン、きゅうり、みずな、ねぎ、にんじん、切干大根、わかめ	麦茶ゼリー
2	土	焼きそば 卵スープ	麦茶 プリン	焼きそばめん、油	牛乳、卵、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり	麦茶せんべい
3	日						
4	月						
5	火	ご飯 具だくさん汁 チキンとじやがいものカレー風味 きゅうりのつけもの	麦茶 かぼちゃのスノーボール	米、じやがいも、小麦粉、砂糖、油、こんにゃく、オリーブ油、アーモンド	鶏もも肉、油揚げ、みそ、バター	大根、かぼちゃ、もやし、白菜、人参、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎ、にんにく	麦茶ビスケット
6	水	きのことベーコンのパスタ コーンポタージュ プロッコリーのミモザサラダ	麦茶 しらすおにぎり	スパゲティ、米、フレンチドレッシング、ごま	牛乳、卵、ベーコン、しらす干し	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、クリームコーン、カラフラワー、レタス、しらす、グリーンアスパラガス、じいだけ、ヨシノ、エリンギ、えのきだけ、にんにく	麦茶卵ボーロ
7	木	シーフードドリア カブのスープ 鶏のからあげサラダ添え フルーツカクテル	麦茶 柿のバースデーケーキ	米、小麦粉、和風ドレッシング、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、えび、ほたて、いか、バター、粉チーズ、卵、ホットクリーム	玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー、人参、柿、オレンジ、赤パプリカ、レタス、コーン、きゅうり、かぶ・葉、しょうが	麦茶クッキー
8	金	ご飯 ほうとう風かぼちゃのみそ汁 青梗菜と厚揚げの煮物 しらす入り卵焼き	牛乳 ステックパン	米、コッペパン、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、卵、豚肉、生揚げ、油揚げ、みそ、しらす干し、干しえび	チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、干しこじたけ	麦茶ふかし芋
9	土	豚丼 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶 パンケーキ ヨーグルトソース	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	豚肉、絹豆腐、卵、牛乳、ヨーグルト、みそ	たまねぎ、カットわかめ	麦茶ビスケット
10	日						
11	月	カレーライス 卵スープ 白菜とりんごのサラダ キウイフルーツ	オレンジジュース チヂミ	米、じやがいも、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉、豚肉、卵、チーズ、牛乳、粉チーズ、みそ	オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ、白菜、人参、りんご、ほうれん草、にら、コーン、にんにく	麦茶せんべい
12	火	ご飯 みかん缶 玉ねぎのみそ汁 チキンカツ 小松菜とひじきのサラダ	麦茶 ふわふわ 鬼まんじゅう	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、砂糖、油、ごま	鶏肉、牛乳、油揚げ、ツナ水煮、ちくわ、卵、みそ	みかん缶、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ひじき	麦茶卵ボーロ
13	水	食パン(卵・ジャム) コンソメスープ 鶏のムニエル ガーデンサラダ	麦茶 天使のおにぎり	食パン、米、小麦粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング、てんぷら粉、オリーブ油	たら、卵、無塩バター、干しえび	玉ねぎ、トマト、サニーレタス、きゅうり、キャベツ、ベビーリーフ、人参、いちごジャム、レモン、青のり	麦茶クッキー
14	木	野菜いっぱいタンメン 春巻き みかん入り杏仁豆腐	麦茶 じゃこネギトースト	中華めん、食パン、春巻きの皮、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、チーズ、しらす干し	キャベツ、もやし、みかん缶、にんじん、にら、たけのこ、きくらげ、干しこじたけ、ねぎ、にんにく	麦茶塩むすび
15	金	菜めし チンゲン菜とえのきのすまし汁 おでん きゅうりとキャベツの浅漬け	牛乳 りんご蒸しパン	米、板こんにゃく、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ちくわ、うずら卵、卵、はんぺん、みそ、ウインナー	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、大根、きゅうり、こんぶ、えのきたけ	麦茶ヨーグルト
16	土	五目チャーハン 春雨スープ	麦茶 バナナ	米、はるさめ、ごま油、ごま	卵、ウインナーソーセージ	バナナ、ピーマン、ねぎ、玉ねぎ、コーン、干しこじたけ	麦茶ビスケット
				エネルギー 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	546 kcal たんぱく質 脂 質 塩 分	鉄 カルシウム ビタミン C 食物繊維	1.7 mg 225 mg 27 mg 3.5 g