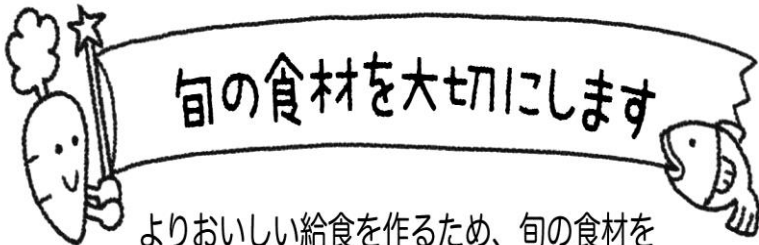


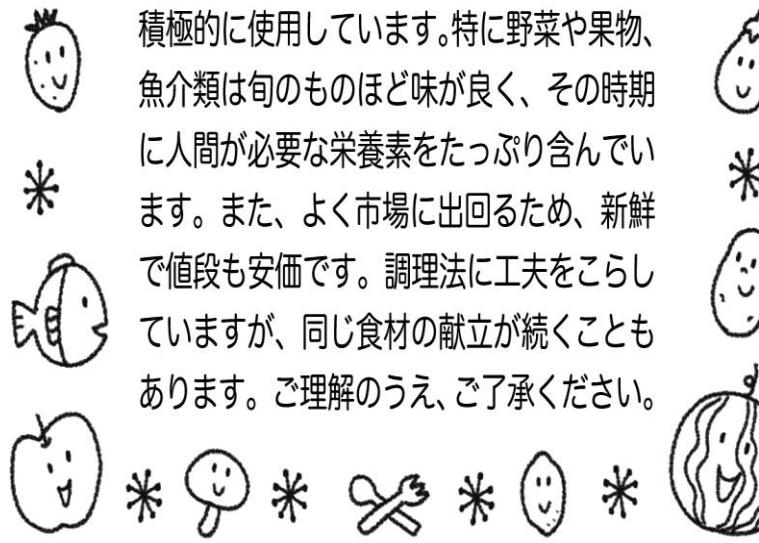
食育だより11月

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。

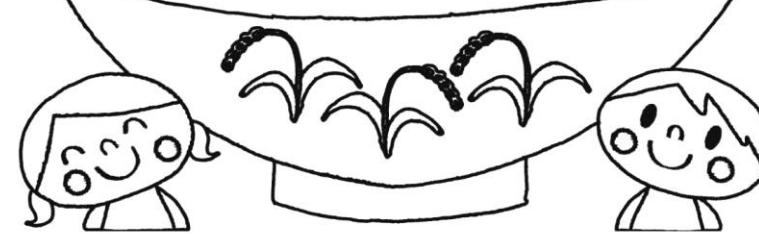


よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



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のでしょうか。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
			熱と力になるもの	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 鮭のごま照り焼き 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 チキンとじゃ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、じゃがいも、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	きのこベーコンの Pasta コーンポタージュ ブ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、カリフラワー、レタス、しめじ、グリーンアスパラガス、しいたけ、コンシ、エリンギ、えのきたけ、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 パースデーケーキ	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、ホイップクリーム	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 スティックパン	米、コッペパン、ワンドンの皮、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、干しいたけ	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、じゃがいも、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 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 鱈のムニエル 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、ペパーリフ、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、干しいたけ、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、干しいたけ	麦茶 ビスケット

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
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 日						
18 月	ご飯 具だくさん汁 鮭の竜田揚げ おからポテト	麦茶 プリンパフェ	米、じゃがいも、さといも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、大豆、ちくわ、おから、油揚げ、鶏肉、ハム、みそ、ホイップクリーム	人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、みかん缶、ねぎ、さくらんぼ缶、しめじ、ごぼう、刻み昆布、生姜	麦茶 せんべい
19 火	ご飯 きのこのスープ ハッシュドポーク さつまいもとりんごのサラダ	麦茶 ドーナッツ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	卵、牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	玉ねぎ、しいたけ、レーズン、りんご、マッシュルーム、人参、しめじ、えのきたけ	麦茶 ゼリー
20 水	ミーサオ(ベトナム風焼きそば) 里芋と青菜のスープ 大根と人参なます 牛乳寒天	麦茶 シュガーバタートースト	焼きそばめん、食パン、さといも、たけのこ、砂糖、ごま油	牛乳、えび、バター、みそ	大根、チンゲンサイ、みかん缶、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、アスパラガス、寒天	麦茶 ふかし芋
21 木	ご飯 キャベツのみそ汁 まいたけと人参の豚肉巻き ブロッコリーサラダ	麦茶 フルーツヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、豚肉、油揚げ、みそ	キャベツ、舞茸、レタス、パン、人参、人参、きゅうり、えだまめ	麦茶 卵ボーロ
22 金	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ りんご入りゼリー	麦茶 さつまいもご飯 のおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、さつまいも、フレンチドレッシング、油、黒ごま	鶏もも肉	たまねぎ、人参、りんご、カリフラワー、レタス、コーン、きゅうり、いんげん	麦茶 ビスケット
23 土						
24 日						
25 月	ご飯 白菜のみそ汁 豚バラ大根 ゆで卵 いんげんと人参のごま和え	麦茶 ココアマフィン	米、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま	豚肉、牛乳、うずら卵、バター、みそ	はくさい、大根、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ	麦茶 クッキー
26 火	きのこたつぷりピラフ 野菜スープ 揚げかぼちゃとブロッコリー みかん缶	麦茶 あんこもち	米、白玉粉、上新粉、油	ベーコン、ゆであずき缶	玉ねぎ、かぼちゃ、みかん缶、ブロッコリー、キャベツ、コーン、マッシュルーム、人参、しめじ、えのきたけ	麦茶 せんべい
27 水	きつねうどん 海老とちくわの天ぷら ブロッコリーのおかか煮	麦茶 いちごジャムサンド	うどん、食パン、てんぷら粉、砂糖	えび、ちくわ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、あおのり	麦茶 塩むすび
28 木	あんかけご飯 なめこチンゲン菜のみそ汁 ジャーマンポテト 桃缶	麦茶 手作りクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、うずら、ウインナー、卵、みそ、バター	はくさい、もも缶、なめこ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ヤングコーン、ねぎ、にんじん、しいたけ、さく	麦茶 ゼリー
29 金	ポロネーズスパゲティ 香味野菜のスープ 海藻サラダ ガーリックトースト	麦茶 フレンチフライ	スパゲティ、フライドポテト、食パン、油、和風ドレッシング、オリーブ油	牛ひき肉、無塩バター、粉チーズ	にんじん、レタス、みずな、ホールトマト缶、きゅうり、ねぎ、トマトピューレ、たまねぎ、マッシュルーム缶、カットわかめ、ほしのり、にんにく、セロリ	麦茶 卵ボーロ
30 土	カレーライス わかめスープ	牛乳 コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、ごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、わかめ	麦茶 ビスケット
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	546 kcal	鉄	1.7 mg
			たんぱく質	17.8 g	カルシウム	225 mg
			脂質	14.2 g	ビタミンC	27 mg
			塩分	1.5 g	食物繊維	3.5 g