



給食 献立表 11月

あいあい保育園

H28. 10. 31

	3時10分のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉”を作る食品あか	“熱・力”の元になる食品きいろ	“体調”を整える食品みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (火)	バナナ	ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 千草和え トマト ミニゼリー	牛乳 大学芋	鶏肉 牛乳 卵 ちくわ 黒ゴマ	米 さつまいも 油	ほうれん草 玉ねぎ にんじん 人参 トマト キャベツ マッシュルーム	540 607
2 (水)	ビスコ	ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵 りんご	牛乳 どらやき	豚肉 牛乳 つぶあん 卵 ハム	米 ハヤシルウ ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 コーン りんご	554 625
3 (木)		文化の日でお休みです					
4 (金)	シガーフライ	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 切干大根のサラダ 柿	牛乳 きな粉団子	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 ハム きな粉 卵	米 麦 白玉粉 油	切干大根 人参 きゅうり 水菜 柿 玉ねぎ	578 693
5 (土)	動物クッキー	五目チャーハン 卵スープ バナナ	牛乳 芋かりんとう	ハム 牛乳 卵	米 芋かりんとう	ねぎ 玉ねぎ 人参 バナナ	595 642
7 (月)	やきいも	カレーあんかけそば 杏仁フルーツ ちくわの磯辺揚げ	牛乳 さつまいものブラウニー	豚肉 牛乳 ちくわ 牛乳 寒天	中華麺 小麦粉 片栗粉 油 さつまいも マーガリン ココア	玉ねぎ 人参 バナナ フルーツミックス 青海苔	555 668
8 (火)	パスタ	麦ごはん 炒り鶏 かき玉汁 小松菜ともやしのおひたし 柿	牛乳 おからクッキー	鶏肉 牛乳 卵 おから	米 麦 里芋 片栗粉 こんにゃく マーガリン 小麦粉	ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 もやし 玉ねぎ ねぎ いんげん 柿 しいたけ 筍	502 525
9 (水)	えびせん	ごはん ツナ入り厚焼き卵 きのこのカレースープ スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 ピザトースト	卵 ツナ缶 ハム チーズ	米 食パン	玉ねぎ 人参 しじみ しめじ マッシュルーム きゅうり ビーマン	515 566
10 (木)	シトナツ	きのこごはん 鶏ひき肉とごぼうのつくね揚げ ごまじゃこサラダ トマト りんご	牛乳 さつまいものいが栗揚げ	鶏ミンチ ごま しらす 油揚げ 牛乳 卵 ハム ひじき	米 片栗粉 そうめん さつまいも	ごぼう キャベツ きゅうり トマト りんご 玉ねぎ 人参 しじみ えのき しいたけ しいたけ	578 693
11 (金)	せんべい	ごはん 魚のムニエル トマト 洋風白和え 柿	牛乳 アップルケーキ	サゴシ 牛乳 卵 豆腐 ハム	米 小麦粉 小麦粉 マーガリン	ほうれん草 コーン トマト 柿 りんご	500 574
12 (土)	カステラ	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 星食べよ	鶏肉 卵 牛乳 味噌	米 星食べよ じゃがいも	玉ねぎ ねぎ 人参 バナナ	559 612
14 (月)	ココナツサブレ	肉あんかけうどん さつまいもの天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン	豚ミンチ 牛乳 チーズ ヨーグルト	うどん さつまいも 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス	フルーツミックス バナナ 玉ねぎ ねぎ 人参 筍	593 654
15 (火)	イングリッシュクッキー	ごはん 豆腐の五目揚げ トマト ひじきのミルクサラダ 柿	牛乳 いももち	豆腐 豚ミンチ えび ハム しらす 牛乳 ひじき 卵 スキムミルク	米 じゃがいも 片栗粉 マーガリン	キャベツ 人参 きゅうり 柿 トマト 玉ねぎ	518 639
16 (水)	バナナカステラ	麦ごはん 芋煮 味付けのり ほうれん草のごま和え りんご	牛乳 セサミクッキー	豚肉 牛乳 ごま 味付け海苔 卵	米 麦 糸こんにゃく 里芋 マーガリン 小麦粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	589 592
17 (木)	ビスコ	手作りパン ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 牛乳 たこやき ウインナー ハム	強力粉 小麦粉 油 じゃがいも	水煮大豆 玉ねぎ 人参 青海苔 キャベツ きゅうり バナナ	620 635
18 (金)	おとと	ごはん さつまいものクロquette トマト ブロッコリーのおかか和え 柿	牛乳 クラッカーサンド	合挽き肉 卵 牛乳 鯉節 イチゴジャム	米 油 小麦粉 パン粉 さつまいも クラッカー 油	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー 柿	580 630
19 (土)	チーズクッキー	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	牛肉 ごま 牛乳 わかめ ハム 赤板かまぼこ	うどん クリームパン	キャベツ きゅうり バナナ ねぎ	592 620
21 (月)	シトナツ	ごはん 八宝菜 きゅうりの塩っぺ和え ししゃもの天ぷら ミニゼリー	牛乳 さくさくレモンクッキー	豚肉 えび イカ 卵 ししゃも 牛乳 うずら卵	米 マーガリン 小麦粉 ミニゼリー 油	白菜 玉ねぎ 人参 筍 きゅうり しめじ	560 586
22 (火)	シガーフライ	☆お誕生日会 ゆかりごはん ササミフライ トマト ポテトサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	ササミ 卵 ハム 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	ゆかり きゅうり トマト 生パイン	550 590
23 (水)		勤労感謝の日でお休みです					
24 (木)	ハピターン	ごはん ハンバーグのすき焼き風 パリパリサラダ りんご	牛乳 ジャムサンド	合挽き肉 牛乳 ジャム 卵 ハム	米 食パン 糸こんにゃく コーンフレーク	玉ねぎ ねぎ えのき しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり りんご	530 574
25 (金)	ホロチーズ	ごはん 魚の竜田揚げ トマト さつまいものサラダ オレンジ	お茶 お好み焼き	サゴシ ハム ちくわ 卵	米 片栗粉 油 さつまいも	生薑 トマト きゅうり オレンジ キャベツ もやし	520 607
26 (土)	クッキー	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 バナナカステラ	鶏ミンチ 卵 味噌 牛乳	米 バナナカステラ じゃがいも	ほうれん草 バナナ ねぎ 大根 紐生姜	581 618
28 (月)	野菜スタック	ソフト麺のミートソースかけ かにカマサラダ ヨーグルトみかん	牛乳 フレンチトースト	合挽き肉 牛乳 卵 かにカマ ヨーグルト	ソフト麺 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	589 592
29 (火)	サブシ	麦ごはん フィッシュボール トマト ほうれん草ときのことベーコンのソテー りんご	牛乳 かぼちゃパイ	白身魚のすり身 牛乳 ベーコン	米 麦 じゃがいも パイシート	玉ねぎ ほうれん草 しいたけ トマト マッシュルーム かぼちゃ りんご	620 635
30 (水)	トースト	手作りパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ バナナ	牛乳 にくまん	卵 ツナ缶 ウインナー にくまん 牛乳	強力粉 小麦粉 スパゲティ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	590 613



給食だより 11月

稲刈りも始まり、新米も出てきました。美味しいごはんの季節になりましたね。食欲の秋、といえども今年は野菜の高騰価で買い物に行くと「きゅうりが1本100円!」とびっくりします。天候によって左右される農家の方のご苦労は、私たち消費者にも影響は大きいですね。改めて農家の方や、酪農の方、畜産の方、漁師の方に感謝して食材の無駄をなくしていきたいと思いました。牛や鶏をさばくことも、種から野菜を育てることもたくさんの愛情で、私たちが生かされていることを子ども達に伝えていきたいですね。今月は勤労感謝の日があります。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、保育園の先生・・・たくさんのお仕事してる方に感謝の意を込めて「ありがとう。お疲れ様です」。冬に向けてしっかり栄養、しっかり運動、しっかり睡眠 生活リズムを整えニコニコ笑顔で過ごせますように。

☆子供たちの給食タイム☆

今月は こすもす組さんです。

個人差のある月齢のクラスなので食べている子や終わって遊んでいる子様々です。

先生にインタビューしてみました。「赤ちゃんに給食を食べさせる時に気をつけていることは何ですか?」

・「個々の生活時間が異なるので眠気と戦いながら食べさせる時が大変だけど、なるべく赤ちゃんのペースで進めて行きたいと思いながら頑張ってます。」

・「スプーンなど自分で!という気持ちを大事にしながら、ペースに合わせていくように心がけています」

1人で3人を食べさせている保育士さん素晴らしい☆あとは食べることで楽しい!五感(目・耳・鼻・口・手)をしっかり感触を伝えて欲しいですねってそんな理想まで言うと怒られそう(汗)おうちでも後片付けが大変かもしれませんが、今の時期に手づかみや自分で!など今の時期にしかできないことさせてあげてくださいね



☆栄養学のススメ☆

11月の さつまいも がすごい!!

さつまいもはビタミンCとカルシウムと食物繊維を多く含んでいます。便秘解消や夜盲症・視力低下防止やしみソバカスを防ぐ美容効果や風邪予防にも効果があります。また、血液中のコレステロールを下げる効果もあるので動脈硬化の予防にもなります。免疫力を高める食材なので積極的に取り入れましょう。

☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)!さくら組 K・Hちゃんです。

家族構成 父 母 兄(小3) Hちゃん(4人家族)

10月17日(月)夕 ごはん あじフライ ポテトサラダ キャベツの千切り きのこのすまし汁

Hは魚が大好きなので、レモンをいっぱいかけて食べていました。魚が苦手なお兄ちゃんもフライなら・・・頑張ってくれたのでよかったです。

10月18日(火)朝 ごはん 大根の味噌汁 たまご焼き 海苔 りんご

朝は、赤・黄・緑が不足がち・・・今はりんご、柿、なし・・・たくさんあるので毎日何か果物を食べています。

10月18日(火)夕 豚丼 大根葉のつけもの 柿

クックパットで豚丼のたれを検索して作りました。ご飯の上にキャベツの千切りを乗せると子ども達もお肉と一緒に食べてくれます。洗い物も楽チン。大根葉はおばちゃんが毎年作ってくれます。じゃこ、生姜、かつお節も入っていてご飯がすすみます。

(母)

家では、つい、好きなものに偏ってしまいがちです。給食では1つの献立でも、色々な野菜が使われていて、子ども達も「食べているよ」と聞いて驚かせます。野菜いっぱいのご飯、いつもありがとうございます。

(給食室)

園ではおっとりとマイペースに過ごしているイメージのあるHちゃん。最近「おかわりください」と給食室に来てくれます。すいぶんお姉ちゃんになったなあと思う今日この頃です。突然の依頼に快く引き受けてくださり、ありがとうございます。

野菜の高騰価により野菜売り場で「えー、たかっ」と言いながら買い物しているお母さんをよく見かけます。でもちゃんとお野菜をメニューに入れてるんだあとと安心もします。現代っ子のびっくりする食生活を聞くと、物が豊かになった時代にどうして?便利がゆえに?と色々悲しくなります。どうか、お母さんの手料理をしっかり小さいうちに体に吸収させてあげてください。



給食のレシピ本

11月15日の豆腐の五目揚げの作り方 (4人分)

★材料

豆腐120g 豚挽き肉90g えび60g しらす12g
ひじき3g
人参12g 玉ねぎ60g 卵1/2個 片栗粉18g
塩1.2g しょうゆ1.2g 揚げ油

★作り方

- ①豆腐はふきんに包んでぎゅっと絞る
- ②ひじきは洗って水にひたす
- ③人参は千きりにしてゆでる
- ④玉ねぎも細めの千きりにする。
- ⑤豚挽き肉、えび、しらすをフードプロセッサーで細かくする。
- ⑥材料と調味料を合わせてよく混ぜる。

