



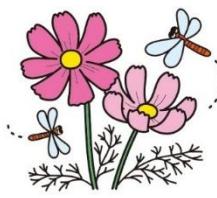
# 給食献立予定表 11月

あいあい保育園

R7. 10. 31

日付	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 (土)	クリー バナナ	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 えび いか わかめ 牛乳	米 片栗粉 クリー ぼたぼた焼き	玉ねぎ 白菜 人参 きくらげ バナナ	415 391
3 (月)	文化の日でお休みです。						
4 (火)	ベーカステラ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ レバーのマリアナソース ミニゼリー	牛乳 大学芋	合挽肉 豆腐 赤味噌 ハム レバー 牛乳	米 麦 玉ねぎ ベビーカステラ 片栗粉 黒コマ	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	547 540
5 (水)	つぶつ ベジタル	磯うどん 手作りさつま揚げ プロッコリーの塩バ和え バナナ	牛乳 おからマフィン	豚肉 わかめ すり身 イカ 塩昆布 おから 卵 牛乳	うどん 片栗粉 薄力粉 マーガリン ベジタル	玉ねぎ 人参 ねぎ 乾いだけ ごぼう ピーマン プロッコリー バナナ	489 498
6 (木)	蝶かわんとう	麦ごはん チキンブルコギ トマト ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 手作りラスク	鶏肉 ちりめん 生クリーム 牛乳	麦 米 ごま 野菜かりんとう 食パン 水あめ アーモンド	玉ねぎ 人参 ニラ もやし トマト キャベツ きゅうり 小松菜 オレンジ	503 502
7 (金)	バナナ	手作りパン さつまいもシチュー ツナサラダ ミニゼリー	牛乳 フランクフルト	鶏肉 ツナ フランクフルト 牛乳	強力粉 薄力粉 さつまいも マーガリン ミニゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	546 591
8 (土)	せんべい	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	牛肉 かまぼこ 卵 わかめ ハム 牛乳	うどん せんべい クリームパン	玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	458 445
10 (月)	れんせんべい	ごはん れんこん入りハンバーグ トマト スpageti サラダ ミニゼリー	牛乳 バナナクリームサンド	合挽肉 卵 ハム 牛乳	米 パン粉 サラダ ミニゼリー れんこん 食パン バナナクリーム	玉ねぎ れんこん トマト 人参 きゅうり	569 598
11 (火)	りんごゼリー	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 ほうれん草ともやしのゴマ和え オレンジ	牛乳 さつまいもクリー バニラ	牛肉 焼き豆腐 油揚げ 味噌 卵 牛乳	米 ごはん ごま ジャム りんごゼリー 薄力粉 さつまいも	人参 ごぼう いなげ 玉ねぎ 大根 小松菜 ほうれん草 もやし オレンジ	510 533
12 (水)	ロールケーキ	☆七五三お祝い会 五目ごはん 豆腐のまさご揚げ すまし汁 小松菜の味噌マヨ和え ミニゼリー	牛乳 ワインナーパイ	鶏挽肉 豆腐 ひじき ちりめん わかめ 卵 味噌 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 ミニゼリー ロールケーキ パイシート	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 小松菜	554 552
13 (木)	ミニドーナツ	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト 春雨サラダ りんご	牛乳 鬼蒸しパン	サゴシ ハム 卵 牛乳	麦 米 片栗粉 春雨 ミドーナツ ホットケーキミックス さつまいも	生姜 トマト きゅうり 人参 りんご	511 535
14 (金)	サラダセブン	カレーあんかけそば さつまいもの天ぷら トマトとプロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 きなこ団子	豚肉 卵 きなこ 牛乳	中華麺 カレーラウ さつまいも 薄力粉 片栗粉 白玉粉 サラダセブン	玉ねぎ 人参 ねぎ トマト プロッコリー バナナ	535 563
15 (土)	サブレ	ナポリタン ゆで卵 チーズ バナナ	牛乳 まがりせんべい	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スマッシュ サブレ まがりせんべい	玉ねぎ ピーマン バナナ	527 538
17 (月)	ミレービスケット	味噌カツ丼 なめこ汁 キャベツとひじきの和風コルスローサラダ ミニゼリー	牛乳 ロックビスケット	豚肉 卵 豆腐 味噌 ひじき ハム 牛乳	米 薄力粉 パン粉 コーン ミニゼリー ミレービスケット マーガリン シリアル	キャベツ なめこ ねぎ 人参 きゅうり レーズン	557 568
18 (火)	バナ	ごはん 高野豆腐の卵とじ かにかまサラダ オレンジ	牛乳 さつまいもボール	高野豆腐 卵 かにかま 牛乳	米 ジャム さつまいも 薄力粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	455 479
19 (水)	みかん	ちゅんぽん麺 揚げ餃子 プロッコリーのきのこ和え フルーツヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉 なると ひじき ヨーグルト 牛乳	中華麺 餃子 さつまいも 米	キャベツ 人参 もやし きくらげ いなげ プロッコリー えのき フルーツミックス	487 508
20 (木)	桃ヨーグルト	麦ごはん 魚のムニエル トマト 切干大根のサラダ りんご	牛乳 オレンジケーキ	サゴシ ハム 卵 ヨーグルト 牛乳	麦 米 薄力粉 マーガリン マーマレード	トマト 切干大根 人参 きゅうり 水菜 黄桃 りんご	543 582
21 (金)	クリー	手作りパン ミートグラタン れんこんサラダ バナナ	牛乳 肉まん	合挽肉 豆腐 チーズ ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 パン粉 マーガリン クリー 肉まん	玉ねぎ 人参 トマト缶 れんこん きゅうり バナナ	534 540
22 (土)	おかき	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	鶏挽肉 卵 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	米 おかき さつまいも スナックパン	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ	436 429
24 (月)	勤労感謝の日振替休日でお休みです。						
25 (火)	ハッピーターン	ごはん キャベツと厚揚げの味噌炒め 粉ふきいも プロッコリーのゆかり和え バナナ	牛乳 セサミクリー バニラ	厚揚げ 味噌 青のり 卵 牛乳	米 ジャム ハッピーターン マーガリン 薄力粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 プロッコリー バナナ	501 511
26 (水)	動物ピク	☆お誕生日会メニュー 栗ご飯 チキンカツ トマト マセドアンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 バースデイケーキ	鶏肉 卵 チーズ ハム 生クリーム 牛乳	米 栗 薄力粉 パン粉 ぶどうゼリー ジャム 動物ピク	トマト 人参 きゅうり パプリカ	532 538
27 (木)	ショカトースト	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き 大根とツナのサラダ オレンジ	牛乳 りんごのチーズケーキ	サゴシ ツナ クリームチーズ 牛乳	麦 米 食パン マーガリン 薄力粉	玉ねぎ トマト缶 大根 人参 きゅうり オレンジ りんご	518 494
28 (金)	ウエハース	ごはん さつまいもの中華炒め煮 もやしの味噌スープ 人参塩昆布ナムル りんご	牛乳 レーズンスコーン	鶏肉 味噌 豆腐 塩昆布 卵 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 ミニゼリー 薄力粉 マーガリン ウエハース	人参 ピーマン にんにく 生姜 もやし ねぎ 人参 レーズン りんご	575 536
29 (土)	クラッカ-	キーマカレー コールスローサラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 星食べよ	合挽肉 ハム 卵 牛乳	米 コーン クラッカー 星食べよ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	509 489

※都合により献立内容を変更する場合があります。



# 給食だよい 11月

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じるようになりました。寒くなるこの時期は、体を温める食べ物やバランスのとれた食事が、元気に過ごすために大切ですね。給食では、旬の食材を使って体を温めてくれる根菜類や旬の食材を取り入れながら、子どもたちが元気に過ごせるように工夫しています。

また、23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」で、食べ物を育てる人、運ぶ人などたくさんの働く人への感謝の日です。それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。



今月の給食では、いつものハンバーグにナスを加えた「ナスハンバーグ」を出してみました！麻婆ナスでは、どうしてもなすが苦手で残って返ってくることがあります、今回はどのクラスでもほとんど残食がなく、いつもよりも早く食べ終わっている姿が見られました。またクラスを回っていると「おかわりください！」と言っている声が聞こえてきて嬉しかったです😊

ナスは独特な食感や見た目から苦手に感じる子が多い食材のひとつです。そこで子どもたちが食べやすいように小さめに切ってハンバーグに混ぜ込んで食べやすいようにしました。苦手な食材も好きなメニューに取り入れることで食べやすくなると実感しました。これからも食材の形、調理法、味付けなど工夫しながら子どもたちが自然といろいろな食材に親しめるような給食づくりをしていきたいと思います✨



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## おすすめメニュー【ナスハンバーグ】

### ☆材料

- ・合挽肉…200g
- ・ナス…1個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・卵…1個
- ・牛乳…大さじ3
- ・パン粉…大さじ3
- ・塩コショウ…適量
- ・油…適量

### ☆作り方

- ① ナスは小さめの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合挽肉、①、油以外の材料を入れて粘りがでるまで混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに分け、空気を抜きながら小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、たねを入れて焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 裏返して焼き色がつくまで焼き、蓋をして弱火で中に火が通るまで焼く。

いつものご家庭のハンバーグにナスを小さく切って入れるだけで大丈夫です★

