

11 月予定幼児食献立表

松島こども園

平成30年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	木	ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ 果物	青菜しらすおにぎり お茶	ウインナー ひじき しらす	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 白米 コーン パター	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 ビーマン カシオ
2	金	あわごはん ポークビーンズ ツナサラダ 豆苗かき玉スープ 果物	ココアクッキー 牛乳	豚肉 レッドキドニー 牛乳 ウイナー 卵 ツナ 大豆	白米 あわ じゃが芋 バター オートミール 砂糖	玉ねぎ 人参 キュウリ 果物 豆苗 トマト キャベツ
5	月	フーチパージュシー 果物 人参しりしり なめこのみそ汁	ちんびん 牛乳	ツナ 卵 ひじき 絹ごし豆腐 牛乳	白米 小麦粉 黒糖 砂糖	人参 ニラ 小松菜 なめこ 果物 フーチパー
6	火	ごはん 魚の塩焼き 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	チョコチップスコーン 牛乳	赤魚 厚揚げ わかめ 牛乳	白米 あわ 油 バター ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 にら 大根
7	水	肉野菜そば 金時豆の甘煮 わかめの和え物 果物	ふりかけおにぎり いりこ お茶	鶏肉 金時豆 いりこ わかめ ツナ	沖縄そば 白米 黒糖 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 果物 もやし 人参 にら キュウリ
8	木	ごはん 鮭のみぞれ煮 果物 切干大根イリチー さつま芋のみそ汁	アガラサー 牛乳	鮭 豚肉 牛乳	白米 さつま芋 コンニャク 砂糖 黒糖 強力粉	大根 しめじ ネギ ニラ 人参 枝豆 玉ねぎ 果物
9	金	麦ごはん ビーンズハンバーグ スパサラダ ほうれん草のみそ汁 果物	紅イモスイートポテト 牛乳	合挽肉 大豆 牛乳 卵 ゴマ 牛乳	白米 押し麦 油揚げ パン粉 サラシバ 紅イモ 砂糖	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 果物 キュウリ ほうれん草 ネギ
10	土	ドライカレー 野菜スープ 果物	リンゴゼリー ビスケット	豚ミンチ グリーンピース チーズ 牛乳	白米 クラッカー 油 カレー コーン 砂糖	しめじ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 果物
12	月	枝豆ごはん 豚肉と大豆のホットポーク 野菜サラダ もずくスープ 果物	くずもち 牛乳	枝豆 豚ロース 大豆 牛乳 きな粉 もずく	白米 芋くず 黒糖 砂糖 ハヤシケル	しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 白菜 ニラ 赤ピーマン 果物
13	火	ごはん 酢豚 ナムル 小松菜のみそ汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚ロース 卵 カカオ 牛乳	白米 あわ 砂糖 小麦粉 片栗粉 オートミール	ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 果物 シイタケ ビーマン 人参 もやし
14	水	 お 弁 当 会 				
15	木	あわごはん マーボー豆腐 中華和え あさりのすまし汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ いりこ あさり 卵 牛乳 ちくわ	白米 あわゴマ油 砂糖 片栗粉 レーズン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 キュウリ ネギ みつば 果物
16	金	ごはん 魚の照り焼き 果物 ひじき炒め 厚揚げのみそ汁	ヨーグルト和え クラッカー	赤魚 ひじき しらたき 豚肉 厚揚げ ヨーグルト	白米 砂糖 油 油揚げ クラッカー	トマト 人参 ニラ 長ネギ 果物
17	土	タコライス パパイアスープ 果物	はちや棒 牛乳	合挽肉 チーズ 牛乳	白米 油 はちや棒	玉ねぎ ビーマン パパイア 人参 レタス トマト カイワレ 果物
19	月	あわごはん 肉野菜炒め 中華サラダ ゆし豆腐 果物	マシュマロおこし 牛乳	豚ばら肉 ゆし豆腐 カカオ わかめ 牛乳	白米 あわ パター 黒ゴマ コーン コーンフレーク オートミール	玉ねぎ もやし 人参 キュウリ 小松菜 ネギ 果物
20	火	きのこのカレーライス 果物 ブロッコリーのツナ和え 春雨スープ	ふかし芋 牛乳	鶏もも肉 牛乳 大豆 ツナ	白米 カレー さつま芋 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ 黄ピーマン シイタケ ブロッコリー 白菜 果物
21	水	納豆ごはん 魚のハーブ焼き 果物 肉じゃが そうめん汁	バナナケーキ 牛乳	赤魚 豚肉 牛乳 卵 納豆	白米 じゃが芋 ホットケーキミックス パン粉 卵 砂糖 しらたき	玉ねぎ 人参 トマト 小松菜 ネギ 果物
22	木	麦ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 麩チャンプルー アーサのすまし汁	黒糖サターアングダー 牛乳	豚肉 ゴマ 卵 牛乳 アーサ 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐	白米 車輪油 小麦粉 砂糖 パター	キャベツ 人参 玉ねぎ にら ネギ 果物
24	土	チャーハン 中華スープ 果物	フルーツ寒天 牛乳	鶏モモ肉 エビ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 コーン 油 砂糖 寒天	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ にら 小松菜 果物
26	月	鶏そぼろ丼 わかめの和え物 豆スープ 果物	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	鶏ミンチ ウイナー ちくわ 大豆 パニーニーズ わかめ 卵 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ネギ キュウリ ほうれん草 果物
27	火	あわごはん 魚のムニエル 果物 ブロッコリーソテー カレー風味スープ	南瓜のチーズ蒸しパン 牛乳	赤魚 ウイナー チーズ 牛乳 卵	白米 あわ 油 ホットケーキミックス じゃが芋 パター カレー粉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 キャベツ 果物
28	水	三枚肉そば 白和え 果物	おかかおにぎり お茶	豚バラ肉 カマボコ ツナ 木綿豆腐 おかか	沖縄そば マヨネーズ 白米 砂糖	人参 きゅうり ネギ 果物
29	木	【かみ献立】ひじきの炊き込みごはん 白身魚フライ イナムドウチ 果物	ゴマケーキ 牛乳	赤魚 ツナ 卵 カステラカマボコ 豚ロース牛乳	白米 砂糖 パター こんにやく パン粉 ホットケーキミックス	人参 しいたけ ネギ 果物
30	金	★ お誕生会メニュー ★ 	アップルケーキ 牛乳	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	白米 小麦粉 卵 油 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ キュウリ 赤ピーマン 南瓜 玉ねぎ りんご 果物

*11月3日は文化の日でお休みです。

*11月23日は勤労感謝の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



給食だより 11月号

社会福祉法人 雅福祉会

松島こども園

秋も深まり、秋風が心地良い季節になりました。
 この時期は新米が出回り、脂ののった魚や野菜、果物も一段と美味しさを増す時期です。
 園児たちも、給食を残さず食べてくれ、ご飯の食べる量も増えてきました。
 冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランス良く活かした食事で体力をつけ、寒さに負けない体づくりに励みましょう。
 また、空気が乾燥して風邪が流行る時期です。ご家庭でも手洗い・うがいの徹底をお願いいたします。

11月24日は「和食の日」
 ～いい日本食の日～

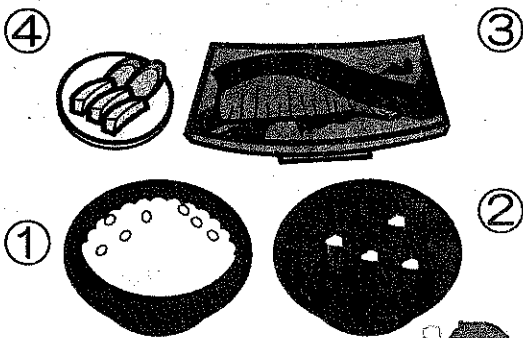
日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

「和食」は年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

(和食文化会HPより抜粋)



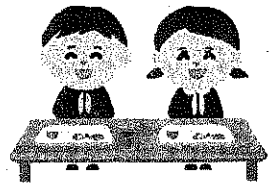
食事の配置、あってるかな？



- ①主食 【ごはん、麺、パン】・・・左側に配置。
- ②汁物 【みそ汁やスープといった汁物】・・・右側に配置。
- ③主菜 【魚、肉といったおかずのメインになるもの】・・・汁物の上側に配置。
- ④副菜 【酢の物、漬物などの主菜にそえて出すもの】・・・主食の上側に配置。

主食は左手で持つ時間が一番長いので、左手に一番近い位置、汁物は汁をこぼさないよう、取りやすい手前の右側等、和食の配膳は、とても合理的に、食べやすくできています。

ご家庭で、お子さまに教えるときは理由も一緒に伝えるようにしましょう。



お家で簡単*おやつレシピ紹介*

作り方

～ かぼちゃのホットケーキ～ 材料(3～4人分)

- ホットケーキミックス ……1袋
- かぼちゃ ……150g
- 牛乳 ……90ml
- 卵 ……1個(規定通り)

- (1) かぼちゃのワタを取り、皮をきれいに取って、小さく切る。ラップして電子レンジでチンする。(蒸してもOK)
- (2) かぼちゃがやわらかくなったらフォーク等でマッシュ状にする。
- (3) ホットケーキミックスに溶いた卵と牛乳を入れて混ぜ、(2)のかぼちゃも加え、更に混ぜる。
- (4) 熱したフライパンに油をひき、(3)をお玉ですくって流し入れる。両面焼いたら完成!

☆他にも人参やほうれん草といった野菜を取り入れると栄養価も上がりおすすめです。

