

11月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	水	五目卵焼き 味付のり 春雨の酢の物	おにぎりの日	海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 海苔 5	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	園庭開放
2	木	きのこご飯 味噌汁		豆腐 20 味噌 10 卵 7 揚げ 10 わかめ 2 鶏肉 10 高野 3 ひじき 2		青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 牛蒡 10 椎茸 1 いんげん 5	
4	土	おにぎり パナナ			おにぎり 100	バナナ 50	ふれあいのつどい
6	月	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ 50 卵 20 わかめ 3 カニカマ 7	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 1 ケチャップ 10	胡瓜 20 人参 10 キャベツ 20	
7	火	カレーの西京焼き 里芋とほうれん草の おかかマヨ和え		鶏 60 味噌 10 鰹節 1	里芋 50 マヨネーズ 4	人参 5 ほうれん草 30	
8	水	さつま芋コロッケ ほうれん草とひじきの サラダ	あんぱん	牛ミンチ 10 卵 10 ひじき 1 ツナ 5 あんこ 10	小麦粉 30 パン粉 5 マヨネーズ 4 バター 3	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	お話会 園庭開放
9	木	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 35 糸こんにゃく 5 ごま 2	人参 15 玉葱 35 いんげん 5	園外保育
10	金	かぼちゃグラタン 人参とひじきと鯖缶の きんぴら	ヨーグルト	チーズ 10 牛乳 40 えび 5 ベーコン 10 ひじき 1 鯖缶 14 スキム 10	ごま油 1 バター 6 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	人参 20 しめじ 10 いんげん 2 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5 南瓜 20	ほのぼの 保育
11	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
13	月	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10	ごま 3 板こんに 10 ごま油 1	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 20 玉葱 10 コーン 2	
14	火	カレーライス もやしのナムル	スイートポテト	牛肉 10 牛乳 2 卵 5	カレールウ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1 さつまいも 30 バター 3	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	ヤクルト 工場オンライン見学
15	水	マーボー豆腐 フライドポテト		豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 20 干椎茸 1 土生姜 1	ハロータイム 園庭開放
16	木	赤えいの唐揚げ コロコロお豆のサラダ	カルピスゼリー	赤えい 50 チーズ 5 ミックスビーンズ 20 カルピス 20 ゼラチン 2	小麦粉 10 さつまいも 10	キャベツ 10 人参 5	
17	金	高野の卵とじ煮 ウィンナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウィンナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	音楽教室
18	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
20	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	運動教室 避難訓練
21	火	赤飯 豚汁	焼いも	厚揚げ 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30 里芋 10 板こんに 10 さつま芋 50	人参 10 玉葱 20 青葱 5 牛蒡 10 大根 10	誕生会 身体計測
22	水	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	お話会 園庭開放
24	金	ずき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 牛肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
25	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん あります
27	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
28	火	鯖の味噌煮 切干大根の塩昆布和え	どんぐり ケーキ	鯖 40 カニカマ 7 塩昆布 1 卵 10	ごま 1 ごま油 1 バター 5 ホットケーキミックス 20	土生姜 2 切干大根 5 胡瓜 7 コーン 1	
29	水	チキンライス ポトフ風スープ		鶏ミンチ 10 ウィンナー 5 卵 40	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	大部三園 交流会 園庭開放
30	木	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 竹輪 20	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(2日と21日と29日)
 1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当に入れてきてください。
 25日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはありません)

あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、スープ、シチューなど

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、シヨウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンなど

だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

七五三のお祝い

11月15日は七五三。女の子は3歳と7歳、男の子は5歳(3歳で祝うことも)に、無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事が七五三。子どもたちお楽しみの千歳飴は、「千年まで長生きできますように」という願いを込めて細く長く、縁起のよい紅白のセットになっています。

さばの回鍋肉風

材料(4人分)

- さば・・・・・・・・・・160g
- キャベツ・・・・・・・・・・160g
- ピーマン・・・・・・・・・・20g
- パプリカ(赤)・・・・・・・・・・20g
- 人参・・・・・・・・・・40g
- エリンギ・・・・・・・・・・20g
- 片栗粉・・・・・・・・・・8g
- ごま油・・・・・・・・・・6g

A

- 赤みそ・・・・・・・・・・20g
- 砂糖・・・・・・・・・・8g
- 酒・・・・・・・・・・8g
- 豆板醤・・・・・・・・・・少々

薄口醤油・・・・・・・・・・お好みで

- つくりかた
- ① 人参・エリンギは短冊切りにする。
 - ② キャベツ・ピーマン・パプリカは、色紙切りにする。
 - ③ さばは一口大に切って片栗粉を付ける。フライパンにごま油を入れ、中火で焼いて火を通す。
 - ④ Aの調味料を合せておく。①・②の野菜を炒めAを入れて味を調える。
 - ⑤ ④に③加えて混ぜ合わせる。
- ※他の魚や鶏肉でも代用可能。魚は油で揚げてもよい。