

11月

おたのしみメニュー

食べ物の大切さを知り、感謝して食べよう！

H27

はぎわらみなみほいくえん

2日(月) りんご ジャーマンポテト グリーンサラダ ドライカレー ぎゅうにゅうせんべい	3日(火) ぶんかのひ にほんのぶんかがもっとさかえるように、そして、せかいのひとびとがもっとじゆうでへいわにくらせるようにというねがいがこめられた日です。	4日(水) オレンジ さわらのこうみやき ぎんしずのもの ごはん みそしる ぎゅうにゅうやきいも	5日(木) なし とりにくのごまみそやき ほうれんそうサラダ むぎごはん すましじる ぎゅうにゅうウエハース	6日(金) バナナ いろいろソテー れんこんチップス しょうゆラーメン ぎゅうにゅうバームクーヘン
9日(月) オレンジ ぶたにくピーマンソテー ツナサラダ 発芽玄米ごはん はるさめスープ	10日(火) ブルー クリームコロッケ フレンチサラダ ロールパン ポトフ	11日(水) りんご スペインふうオムレツ ほうれんそうおかかあえ ごはん みそしる	12日(木) チーズ さけのちゃんちゃんやき きりほしだいこんにも むぎごはん すましじる	13日(金) バナナ ちくぜんに キャベツサラダ 発芽玄米ごはん とうふカレースープ
ぎゅうにゅうきんとんパイ	ぎゅうにゅうきなこだんご	ぎゅうにゅうビスケット	ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅうせんべい
16日(月) オレンジ かぼちゃあまに ほうれんそうナムル ぶたどんぶり	17日(火) りんご さばのみぞれに ごもくあえ ごはん みそしる	18日(水) ソーセージ きんときまめあまに キャベツのごまあえ おにぎり みそおでん	《たんじょうかい》 パイン ささみのレモンに イタリアンサラダ きのこごはん すましじる	20日(金) バナナ さつまいもてんぷら だいこんサラダ きつねうどん
ぎゅうにゅうりんごケーキ	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅうたこやき	ぎゅうにゅうロールカステラ	ぎゅうにゅうあんパン
23日(月)	24日(火) りんご おさかなナゲット コールスローサラダ ごもくチャーハン かぼちゃスープ	25日(水) みかんゼリー さかなのレモンふうみ ほうれんそうごまあえ 発芽玄米ごはん みそしる	26日(木) パイナップル ミートボールあまに あげじゃがサラダ わふうスパゲティ	27日(金) オレンジ チーズハンバーグ さんしょくソテー ごはん すましじる
	ぎゅうにゅうあんパン	ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうバターラスク	ミルクプリン

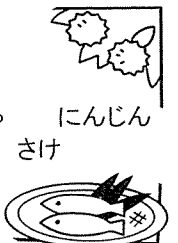
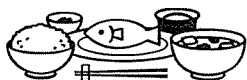
※都合により献立内容が変更することがあります。

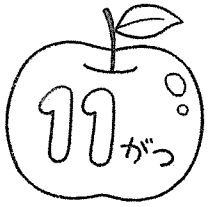
秋はおいしい旬の食材がたくさんあります！

秋は「食欲の秋」とも言われるほど、おいしい食材がたくさん出回ります。日々の食生活を振り返りながら、今がおいしい旬の食材を知り、食生活に取り入れながら食欲の秋を楽しみましょう。

秋に旬を迎える食材

だいこん はくさい きのこ
さつまいも じゃがいも かぼちゃ にんじん
さんま かつお いわし さけ
かき くり りんご





食育だより

平成27年11月

萩原南保育園

収穫の秋 ~おいしいお米を~

新米が出回り、お米の美味しい季節になりました。お米は日本の気候で育ちやすく、安定して収穫できる大切な主食です。

アツアツの炊きたてご飯はそれだけで十分おいしい！旬の素材を使ったおかずを添えて！きのこや野菜を入れた炊き込みごはんは、おいしい秋を楽しめます。

一緒に作ろう！『おにぎり』

炊きたてのご飯と、梅干し、鮭、ツナ、おかかなどお好みの具を用意しましょう。

- ①茶碗に少し大きめに切ったラップを敷きます。
- ②ご飯を適量入れます。（炊き立ては熱いので注意）
- ③具材を真ん中に入れラップの上をクルクルと閉じる。丸いおにぎりの出来上がり。
- ④三角にするときはラップの上から、三角に握ります。
- ⑤食えるときに海苔を付けて、食べます。

11月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
2月	ドライカレー・ジャーマンポテト グリーンサラダ・りんご	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが・コーン	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	炒め物) フライドポテト・ベーコン 玉ねぎ・パセリ	658	19.6	25.8	1.6
4水	ごはん・さわらの香草焼き 錦糸酢の物・みそ汁 オレンジ	精白米	さわら・にんにく・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ たまご・ハム・マロニー	だいこん・にんじん・ごぼう・ 豆腐・油揚げ・ねぎ・みそ	568	24.1	17	2.2
5木	むぎごはん・鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草サラダ・すまし汁 なし	精白米	鶏肉・ごま・みそ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ ハム・マヨネーズ	豆腐・油揚げ・かまぼこ・ しいたけ・ねぎ	575	26.6	22	2.4
6金	しょうゆラーメン・いろどりソテー れんこんチップス バナナ	中華めん	豚肉・なると・もやし・にんじん・ ねぎ・干しいたけ	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	揚げ物) れんこんチップス	592	21.8	23	3.2
9月	発芽玄米ごはん 豚肉ピーマンソテー・ツナサラダ はるさめスープ・オレンジ	精白米	豚肉・ピーマン・にんじん・たけのこ フライドポテト	ツナ・キャベツ・にんじん・ きゅうり	マロニー・ベーコン・白菜 玉ねぎ・しめじ	643	19.5	27.3	2.1
10火	ロールパン・ポトフ クリームコロッケ・フレンチサラダ ブルー	パン	ウインナー・かぶ・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン	揚げ物) クリームコロッケ	633	20	25.2	2.1
11水	ごはん・スペイン風オムレツ ほうれん草おかかあえ・みそ汁 りんご	精白米	たまご・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ ピーマン・トマト・スキムミルク バター・ケチャップ	ほうれん草・キャベツ・にんじん もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・しいたけ・ ねぎ・わかめ・みそ	550	21.6	18	2.2
12木	むぎごはん・鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物・すまし汁 チーズ	精白米	鮭・玉ねぎ・キャベツ・にんじん しめじ・えのきたけ・みそ	切干大根・油揚げ・にんじん ちくわ・いんげん	豆腐・こまつな・もやし ねぎ	575	24.7	12.7	2.9
13金	発芽玄米ごはん・筑前煮 キャベツサラダ・豆腐カレースープ バナナ	精白米	鶏肉・たけのこ・にんじん・ごぼう・ れんこん・こんにやく・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー	豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん しいたけ・ねぎ・カレー粉	579	20.6	16.8	2.3
16月	豚丼・ほうれん草ナムル かぼちゃ甘煮・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・しらたき・ しめじ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・コーン	かぼちゃ	575	20.7	13.9	2.1
17火	ごはん・さばのみぞれ煮 ごもくあえ・みそ汁 りんご	精白米	さばのみぞれ煮	こまつな・キャベツ・にんじん 油揚げ・しらたき・干しいたけ	豆腐・だいこん・にんじん・ ねぎ・わかめ	572	23	18	2.8
18水	むぎごはん・みそおでん 金時豆の甘煮・キャベツごまあえ ソーセージ	精白米	だいこん・たまご・こんにやく・ ちくわ・こんぶ 干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ もやし・ごま	煮物) 金時豆	612	26.3	17.6	4.5
19木	きのこごはん・ささみのレモン煮 イタリアンサラダ・すまし汁 パイナップル	米・ツナ・ しめじ ごぼう	ささみ・片栗粉・レモン	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・ハム・ドレッシング	ふ・かまぼこ・玉ねぎ・ みつば	640	29.2	18.7	4.4
20金	きつねうどん・さつま芋の天ぷら だいこんサラダ・バナナ	うどん	油揚げ・鶏肉・なると・にんじん ねぎ・干しいたけ	だいこん・きゅうり・にんじん ハム	揚げ物) さつま芋の天ぷら	575	21.6	17.9	3.3
24火	五目チャーハン・おさかなナゲット コールスローサラダ・ かぼちゃスープ・りんご	米・焼き豚 玉ねぎ にんじん	揚げ物) おさかなナゲット	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん ベーコン	618	23.1	19.6	3.1
25水	発芽玄米ごはん・魚のレモン風味 ほうれん草のごまあえ・みそ汁 グレーゼリー	精白米	メルルーサ・片栗粉・レモン	ほうれん草・にんじん・もやし・ キャベツ・ごま	豆腐・油揚げ・さといも・ ねぎ・わかめ	589	23.4	17.4	2.8
26木	和風スパゲティ・揚げじゃがサラダ ミートボールの甘煮 パイナップル	スパゲティ	ツナ・えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ ピーマン・にんじん	じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	煮物) ミートボールの甘煮	593	22.6	23.8	2.8
27金	ごはん・チーズハンバーグ 三色ソテー・すまし汁 オレンジ	精白米	ハンバーグ・チーズ	ウインナー・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・フライドポテト	豆腐・油揚げ・にんじん 玉ねぎ・わかめ	636	23.6	24.7	3.2
30月	ハヤシライス・こうや豆腐のフライ はくさいサラダ・みかん	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム・グリーンピース	はくさい・にんじん・きゅうり・ハム キャベツ・コーン・マヨネーズ	揚げ物) こうや豆腐のフライ	630	27.3	22.9	2.3