



11月

おたのしみメニュー

H28

みなみこどもえん

たべもののだいせつさをしり かんしゃしてたべよう!

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。

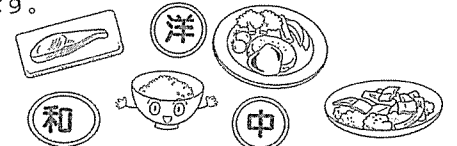
寒い日には体を温める根野菜を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
バナナ ぶたにくとピーマンソテー かぼちゃのあまに むぎごはん / もやしスープ ぎゅうにゅう / きんとんパイ	オレンジ さわらのこうみやき ごぼうサラダ 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅう / せんべい	3日(木) 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ひです。	プルーン チーズはんぺんフライ ほうれんそうごまあえ やきそば ぎゅうにゅう / やきいも
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
りんご ジャーマンポテト フレンチサラダ ドライカレー ぎゅうにゅう / せんべい	オレンジ さけのもみじやき キャベツのしおこんぶあえ ごはん / いなかじる ミルクゼリーあえ	バナナ ミートボール ほうれんそうサラダ スープ / スパゲティ ぎゅうにゅう / クリームパン	いちごあじのプリン ささみのレモンに マカロニサラダ むぎごはん / コンソメスープ ぎゅうにゅう / たこやき
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
オレンジ こもどうぶのにももの せいようなます ぶたどんぶり ぎゅうにゅう / ふかしいも	りんご スペインふうオムレツ ほうれんそうおひたし 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅう / せんべい	チーズ さばのみぞれに ひじきのにももの ごはん / けんちんじる ぎゅうにゅう / りんごケーキ	バナナ やさいかきあげ コーンサラダ にこみうどん ぎゅうにゅう / ピザトースト
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
りんご むしシューマイ マロニーちゅうかあえ ハヤシライス ぎゅうにゅう / せんべい	オレンジ さかなのエスカベッシュ きりぼしだいこんのもの 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅう / くりむしパン	きんろうかんしゃのひ わたしたちがいきていくことができるのは、はたらいておられるたくさんのかたのおかげです。はたらいておられる、おおぜいのかたに かんしゃをしましょう。	かき とりにくのカレーやき キャベツサラダ ごはん / とうふクリームに ぎゅうにゅう / ビスケット
28日(月)	29日(火)	30日(水)	
りんご がんもどきにももの もやしナムル そば / どんぶり / すましじる ぎゅうにゅう / せんべい	《たんじょうかい》 パイン とりにくのからあげ サラスパサラダ わかめごはん / だんごじる ぎゅうにゅう / ドーナツ	みかん にこみハンバーグ チップスサラダ ごはん / コーンスープ カップゼリー	

※都合により献立内容が変更することがあります。

私たちの食事の主旨 ごはんて元気!

世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にでも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。





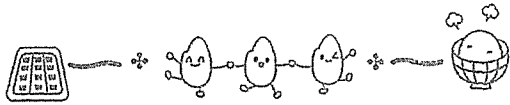
食育だより

平成28年11月

みなみこども園

食事のあいさつの意味

「いただきます」には、生きものの命をいただくという
意味があり「ごちそうさま」には食事をつくるため
に駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。
子どもに食事のあいさつの意味を伝えましょう。



朝のそぼろ丼

簡単! 朝ごはんレシピ

材料

鶏ひき肉…手のひら1杯 にんじん…1/4本
豆腐…1/6丁 ごはん…茶碗1杯分
酒・砂糖・しょう油…各適量

作り方

- 鶏ひき肉に、にんじんをすりおろしながら入れます。酒・砂糖・しょう油を加えて混ぜたら、500wの電子レンジで2分加熱します。
- ①につぶした豆腐を加えて混ぜ、ごはんのにのせます。

忙しい朝に、バラン
スよく、おいしく食
べられるレシピです。

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
1	火 ごはん・豚肉ビーマンソテー かぼちゃ甘煮・もやしスープ バナナ	精白米	豚肉・ビーマン・にんじん・ たけのこ・フライドポテト	かぼちゃ	もやし・ベーコン・白菜 玉ねぎ・にんじん	660	19.1	22	2.1
2	水 ごはん・さわらの香味焼き ごぼうサラダ・みそ汁 オレンジ	精白米	さわら・にんにく・パセリ	ごぼう・キャベツ・きゅうり・ にんじん・マヨ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ しいたけ・わかめ	573	23	21.4	2.4
4	金 焼きそば・チーズはんぺんフライ ほうれん草ごまあえ ブルーーン	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ビーマン・のり	ほうれん草・にんじん・ もやし・はくさい・ごま	揚げ物) チーズはんぺんフライ	586	18.2	22.1	2.2
7	月 ドライカレー・ジャーマンポテト フレンチサラダ・りんご	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ビーマン・にんにく・しょうが・ コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん	炒め物) フライドポテト・ベーコン 玉ねぎ・パセリ	641	19	25.7	1.6
8	火 ごはん・鮭のもみじ焼き 塩昆布あえ・いなか汁 オレンジ	精白米	鮭・にんじん・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・塩昆布	豆腐・鶏肉・ごぼう・にんじん・ かぼちゃ・ねぎ	531	22.2	11.9	2.4
9	水 スーパバゲティ・ミートボール ほうれん草サラダ バナナ	スパゲティ	ベーコン・えのきたけ・しめじ・ 玉ねぎ・ビーマン・にんじん	ほうれん草・キャベツ・コーン・ にんじん・ツナ・マヨ	煮物) ミートボールの甘煮	607	22.1	25.5	2.4
10	木 ごはん・ささみのレモン煮 マカロニサラダ・コンソメスープ いちご味プリン	精白米	鶏肉・レモン	マカロニ・キャベツ・にんじん きゅうり・卵・マヨ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・ねぎ	574	24.4	20	2.2
11	金 ロールパン・ポトフ ハムカツ・スティック野菜 バイナッブル	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	大根・きゅうり・にんじん・ マヨ	揚げ物) ハムカツ	535	18.1	23.2	2.4
14	月 豚丼・西洋なます こも豆腐の煮物・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・しらたき	大根・きゅうり・にんじん・ ハム	煮物) こも豆腐	515	20.3	11.4	2.2
15	火 ごはん・スペイン風オムレツ ほうれん草おひたし・みそ汁 りんご	精白米	卵・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ ビーマン・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・ちくわ・かつお節	豆腐・油揚げ・しいたけ・ 大根・ねぎ・わかめ・みそ	561	22.3	19.1	2.4
16	水 ごはん・さばのみぞれ煮 ひじきの煮物・けんちん汁 チーズ	精白米	さばのみぞれ煮	ひじき・にんじん・ちくわ・ 油揚げ・いんげん	鶏肉・豆腐・大根・にんじん・ ごぼう・里芋・ねぎ	595	24.8	21.3	2.3
17	木 煮込みうどん・野菜かき揚げ コーンサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・なると・にんじん ねぎ・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン	揚げ物) 野菜のかき揚げ	547	16.9	18.8	2.7
18	金 ごはん・みそおでん 金時豆の甘煮・即席漬け ブルーーン	精白米	だいこん・たまご・こんにゃく・ はんぺん・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん	煮物) 金時豆	552	21.3	8	2.4
21	月 ハマシライス・ マロニー中華あえ・蒸しシューマイ りんご	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・グリーンピース	マロニー・キャベツ・にんじん・ きゅうり・ハム	蒸し物) シューマイ	585	19.7	17.1	2.6
22	火 ごはん・白身魚エスカベッシュ 切干大根の煮物・みそ汁 オレンジ	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・パセリ	切干大根・油揚げ・ちくわ・ にんじん・いんげん	豆腐・さといも・しめじ・ねぎ・ わかめ・みそ	571	22.6	13.9	2.6
24	木 ごはん・鶏肉のカレー焼き キャベツサラダ・豆腐クリーム煮 かき	精白米	鶏肉・カレー粉	キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・マロニー・にんじん・ ベーコン・玉ねぎ・さつまいも・ 牛乳	649	23.1	20.4	2.5
25	金 しょうゆラーメン・いろどりソテー 鹿の子えび団子揚げ みかん	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・ビーマン	揚げ物) 鹿の子えび団子	623	23.3	24.9	3.3
28	月 そぼろどんぶり・もやしナムル がんもどき煮物・すまし汁 りんご	米・鶏肉 卵	煮物) がんもどき	もやし・ほうれん草・キャベツ・ にんじん・コーン	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ えのきたけ・みつば	576	26.5	19.6	2.5
29	火 わかめごはん・鶏肉の唐揚げ・ サラサバサラダ・だんご汁 バイナッブル	米・わかめ	鶏肉	サラサバ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ツナ・マヨ	白玉団子・だいこん・しめじ・ こまつな・にんじん	654	22.7	25	2.4
30	水 ごはん・煮込みハンバーグ チップスサラダ・コーンスープ みかん	精白米	ハンバーグ・玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム	ポテトチップス・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ハム	コーン・チンゲン菜・玉ねぎ パセリ	538	15.3	13.8	2.9