



平成30年

11月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	木	牛乳 クラッカー	パン 豆乳グラタン 根菜トマトスープ みかん	バターロール/マカロニ/ 油/小麦粉/胚芽米/ごま	鶏もも肉/豆乳/チーズ/ ベーコン/牛乳/わかめ/ じゃこ/海苔	玉葱/マッシュルーム/人 参/パセリ/ブロッコリー/ れんこん/ごぼう/トマト ジュース/みかん	牛乳 わかめ おにぎり	599Kcal 23.7g
2 16	金	牛乳 ウエハース	さんまの蒲焼き丼 ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁 梨	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /さつま芋/バター	さんま/油揚げ/みそ/牛 乳/生クリーム/卵黄	ほうれん草/人参/しめじ /大根/梨	牛乳 スイート ポテト	594Kcal 19.5g
5 19	月	牛乳 せんべい	ご飯 ホイコーロー チンゲン菜のナムル 豆腐のみそ汁 ぶどう	胚芽米/ごま油/砂糖/ご ま/パイ皮	豚ばら肉/みそ/絹ごし豆 腐/油揚げ/牛乳	キャベツ/葱/人参/ピー マン/チンゲン菜/もやし/ トマト/ぶどう	牛乳 スティック パイ	612Kcal 19.0g
6 20	火	牛乳 ビスケット	パン ししゃもフライ 花野菜サラダ ポトフ みかん	コッペパン/小麦粉/パン 粉/油/マヨネーズ/じゃが 芋/白玉粉/砂糖/片栗粉	ししゃも/卵/鶏もも肉/牛 乳/絹ごし豆腐	カリフラワー/ブロッコリー /人参/コーン缶/トマト/ 玉葱/いんげん/みかん	牛乳 甘辛団子	616Kcal 24.0g
7 21	水	焼き芋会 牛乳 チーズ	ちゃんぽん風うどん 豆腐サラダ りんご	きしめん/油/ホットケー キミックス/マーガリン/砂 糖/ごま	かまぼこ/豚ばら肉/タコ/ 木綿豆腐/牛乳/卵	キャベツ/人参/玉葱/し いたけ/もやし/きゅうり/ コーン缶/トマト/りんご	牛乳 黒ごま クッキー	585Kcal 20.3g
8 29	木	牛乳 スティック 胡瓜	れんこんご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 石狩汁 オレンジ	胚芽米/じゃが芋/ごま油 /しらたき/ホットケーキ ミックス/油	じゃこ/鶏もも肉/鮭/みそ /ジョア/ウインナー/卵/ 牛乳	れんこん/人参/絹さや/ 大根/白菜/葱/しめじ/浅 葱/オレンジ	ジョア アメリカン ドック	596Kcal 24.7g
9 30	金	牛乳 ウエハース	カレースパゲティ りんごサラダ きのこスープ 柿	スパゲティ/油/砂糖/ホッ トケーキミックス/甘納豆	豚ひき肉/粉チーズ/ペー コン/牛乳/卵	人参/玉葱/ピーマン/ マッシュルーム/キャベツ /きゅうり/りんご/コーン 缶/えのき/しめじ/小松 菜/柿	牛乳 甘納豆 蒸しパン	613Kcal 20.7g
10 24	土	牛乳 せんべい	食パン ジャム 鶏肉のラトウイユ風 白菜のスープ みかん	食パン/じゃが芋/オリ ブ油/マカロニ/油	鶏もも肉/ベーコン/牛乳 /豚ばら肉/かつお節	梅ジャム/玉葱/マッシュ ルーム/人参/トマト ジュース/ブロッコリー/白 菜/コーン缶/みかん/ キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	519Kcal 20.2g
12 26	月	牛乳 ゆで人参	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き 五目ひじき オレンジ チンゲン菜のみそ汁	白米/さつま芋/ごま/砂 糖/食パン/マヨネーズ	鶏もも肉/干しひじき/油 揚げ/大豆/みそ/牛乳/ ツナ缶/チーズ	人参/絹さや/チンゲン菜 /しめじ/オレンジ/玉葱/ コーン缶/パセリ	牛乳 ツナコー ン トースト	601Kcal 25.3g
13 27	火	牛乳 せんべい	かきたまうどん すき焼き風炒め煮 柿	ゆでうどん/油/砂糖	卵/鶏もも肉/油揚げ/豚 もも肉/焼き豆腐/牛乳/ 生クリーム	人参/ほうれん草/葱/玉 葱/しめじ/いんげん/柿/ グレープジュース	牛乳 グレー プ ゼリー	554Kcal 24.9g
14 28	水	牛乳 ビスケット	ご飯 りんご 魚の野菜あんかけ かぼちゃのごま和え お麩のみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/砂糖 /片栗粉/ごま/麩/わん たんの皮	かじき/わかめ/みそ/牛 乳/豚ひき肉	玉葱/ピーマン/もやし/ 人参/しいたけ/かぼちゃ /葱/りんご	牛乳 わんたん	547Kcal 23.2g
17 土	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん れんこんサラダ 柿	ゆでうどん/片栗粉/ホッ トケーキミックス/バター	鶏もも肉/油揚げ/ツナ缶 /牛乳/卵	玉葱/しいたけ/人参/葱/ れんこん/きゅうり/トマト/ 柿/梅ジャム	牛乳 ジャム マドレーヌ	543Kcal 22.0g
22 木	木	ヤクルト	赤飯 肉団子照り焼きソース かまぼこのすまし汁 柿	白米/ごま/パン粉/片栗 粉/油/砂糖/ビスケット	ささげ/豚ひき肉/卵/か まぼこ/わかめ/牛乳/ク リームチーズ	玉葱/キャベツ/トマト/ コーン缶/みつば/柿/か ぼちゃ	牛乳 かぼちゃの モンブラン風	601Kcal 20.2g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

誕生会

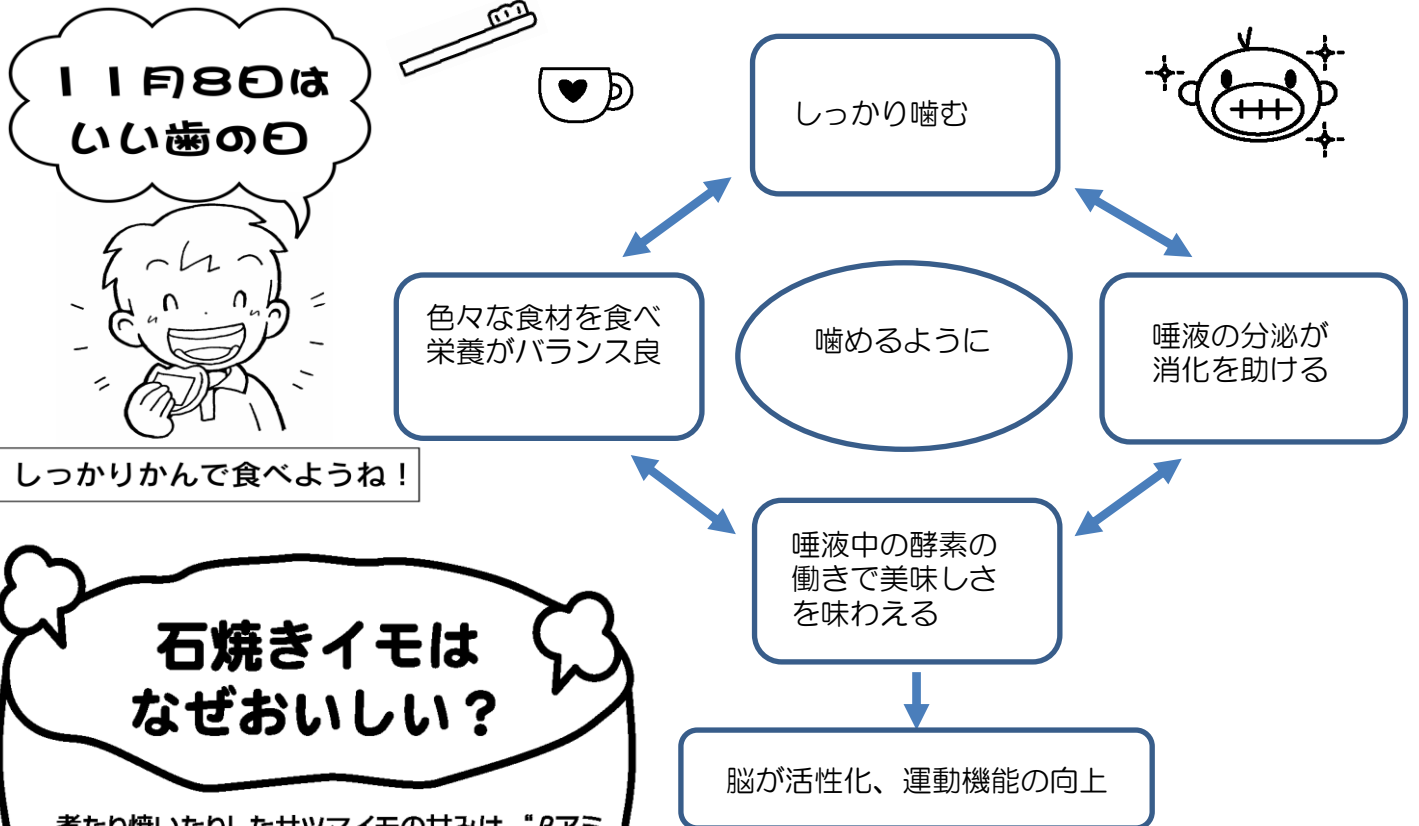
月平均栄養価

エネルギー 584Kcal たんぱく質 22.2g

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。これからの季節は一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒暖差も大きくなります。衣服をこまめに調整しながら、風邪をひかないようにしてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」です。食事がおいしいと感じるには「歯と口の健康」は欠かすことができません。しっかり噛むことで胃や腸での吸収が良くなります。また、歯ごたえのあるものを噛むことによって、あごの筋肉も鍛えられます。

歯が丈夫だと良いこといっぱい！！



石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

調理体験のすすめ

配ぜんの準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、できることから少しずつやってみましょう。

食育活動について

先月はと組が大根、つばめ組が小松菜とほうれん草を植えました。まだ植えたばかりですが、大根は早くも芽が出てきています。成長が楽しみです♪

あひる組もお米の収穫をする予定

〈11月の調理保育〉

2日（金）つばめ組

5日（月）あひる組

16日（金）はと組

旬のさつまいもを使ってつばめ・はと組は「スイートポテト」あひる組は「さつまいも汁」を作ります。エプロンと三角巾のご用意をお願いします。※つばめ組は使いません。

