



2020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		
2	月	牛乳 塩せんべい	ドライカレー りんごサラダ ポテトスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/じゃがいも/ロールパン	牛乳/豚ひき肉	玉葱/ピーマン/人参/キャベツ/きゅうり/りんご/レモン汁/いんげん/オレノジ/いちごジャム	牛乳 ジャム ロール	572kcal 18.5g
4	水	牛乳 人参スティック	バンズパン チキンカツ みかん (トマト・きゅうり・キャベツ) きのこの豆乳スープ	ロールパン/小麦粉/パン粉/油/砂糖/ビーフン/ごま油	牛乳/鶏もも肉/たまご/豆乳/豚ばら	人参/トマト/きゅうり/キャベツ/しめじ/エリンギ/えのき/玉葱/みかん/もやし/にら	牛乳 焼きビーフン	586kcal 26.4g
5	木	焼きいも 牛乳 ウエハース	坦々みそうどん 里芋の甘辛煮 梨	⑤さつまいも/うどん/ごま油/砂糖/ごま/里芋/片栗粉/胚芽米	豚ひき肉/みそ/たまご/ベーコン/チーズ	ねぎ/人参/たけのこ/干しいたけ/チンゲン菜/梨/コーン	麦茶 ごはんピザ	612kcal 20.1g 563kcal 19.7g
6	金	牛乳 クラッカー	ごはん 魚の香味ソースかけ 根菜のしぐれ煮 みそ汁 柿	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/バター	牛乳/さば/豚もも/焼きのり/みそ	ねぎ/れんこん/人参/ごぼう/絹さや/しょうが/かぶ/えのき/柿/ブルーベリー	麦茶 ブルーベリー ケーキ	549kcal 20.6g
7	土	牛乳 塩せんべい	プティポワン ポークビーンズ キャベツスープ りんご	ロールパン/じゃがいも/油/砂糖/胚芽米	牛乳/大豆/豚肩/粉チーズ/焼きのり	人参/玉葱/トマトジュース/キャベツ/えのき/あさつき/りんご/菜飯の素	麦茶 菜飯 おにぎり	511kcal 17.4g
9	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 八宝菜 中華コーンスープ みかん	胚芽米/ごま油/片栗粉/食パン/バター/砂糖	牛乳/豚ばら肉/えび/なると/たまご	白菜/人参/チンゲン菜/玉葱/椎茸/たけのこ/しょうが/コーン/コーンクリーム/あさつき/みかん/レモン汁	牛乳 レモンバター トースト	583kcal 19.6g
10	火	牛乳 ウエハース	鮭とほうれん草の パスタ オリーブおなか和え 根菜スープ 柿	スパゲティー/油/バター/小麦粉/オリーブ油/さつまいも/片栗粉/砂糖	牛乳/さけ/生クリーム/おなか/ベーコン	ほうれん草/玉葱/エリンギ/人参/ブロッコリー/れんこん/ごぼう/ねぎ/柿	牛乳 いもいも ドーナツ	551kcal 19.5g
11	水	牛乳 胡瓜スティック	ロールパン 豆腐と照り焼きチーズボール 白菜サラダ トマトスープ オレンジ	ロールパン/片栗粉/油/砂糖/胚芽米	牛乳/豆腐/鶏挽肉/たまご/チーズ/ハム/ベーコン	きゅうり/玉葱/しいたけ/白菜/人参/トマト/あさつき/オレンジ/れんこん	麦茶 れんこん 混ぜごはん	536kcal 20.3g
12	木	牛乳 塩せんべい	ごはん さんまのパン粉焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 りんご	胚芽米/パン粉/オリーブ油/砂糖/中華麺/ごま油	牛乳/さんま/ひじき/油揚げ/みそ/豚ばら	人参/絹さや/チンゲン菜/えのき/あさつき/りんご/キャベツ/玉葱	麦茶 野菜タンメン	588kcal 19.9g
13	金	牛乳 人参スティック	さつまいもごはん 鶏のなめこおろし煮 かぶの甘酢漬け みそ汁 みかん	白米/さつまいも/ごま/片栗粉/油/砂糖/食パン	牛乳/鶏もも肉/わかめ/豆腐/みそ/えび	人参/大根/なめこ/かぶ/かぶの葉/きゅうり/玉葱/みかん	麦茶 えびパン	547kcal 23.0g
14	土	牛乳 塩せんべい	五目うどん 大根の煮物 柿	うどん/ごま油/砂糖/ホットケーキミックス/バター	牛乳/鶏もも肉/油揚げ/豚ひき/たまご	人参/ねぎ/キャベツ/大根/しょうが/柿	牛乳 ココア マドレーヌ	510kcal 19.4g
20	金	牛乳 ビスケット	赤飯 お魚ナゲット ほうれん草の磯和え すまし汁 ラ・フランス	白米/ごま/片栗粉/油/パイ皮/さつまいも/グラニュー糖	牛乳/ささげ/すり身/豆腐/焼きのり/かまぼこ/わかめ	ほうれん草/人参/もやし/ラフランス	牛乳 さつまいも スティック	553kcal 22.3g

※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。月平均栄養価 エネルギー 525Kcal たんぱく質 19.4g

朝晩は肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは、温かい物や冬野菜のおいしい季節です。給食でも、体の温まるメニューを色々取り入れています。寒い日には、体を温める根菜類を食べ、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乗り切りましょう。

食育活動について

先月は、はと組が玉葱の苗・スナップエンドウの種まき、つばめ組が小松菜とほうれん草の種まきをしました。  
 玄関近くの畑やプランターに植えていますので、種が芽を出す様子や苗の成長をお子さんと見てみてください。  
 あひるさんのお米の収穫ももうすぐです。収穫後には脱穀やもみすりなど工程が沢山ありますので、みんなで協力して、おいしいお米になるように頑張りましょうね。  
 10/27(火)に、はと組・あひる組でさつま芋堀りに行き、すすめ組・ひばり組・つばめ組は園庭の砂場でお芋堀りっこを行いました。

【11月の予定】

11/5(木)に焼き芋会をします。  
 先月27日(火)に、はと組とあひる組が掘ってきたさつま芋を使って園庭で行います。  
 11/6(金)は食育の一環として秋の旬の食材が出てくる曲でダンスを踊ったり、食材の栄養素などをクイズ形式にして楽しみます。昼食にはクイズで出てきた食材を使用した給食をみんなで食べます。



11月7日は「立冬」

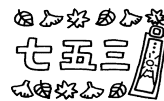
冬の始まりを告げる日。

「立」には新しい季節になるという意味があり「立春」「立夏」「立秋」と並んで季節の節目となります。  
 朝晩は冷え込み、晴天でも日差しは弱まってきて冬の到来を感じる頃。この日から立春の前日までが冬となります。



冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



11月15日は

七五三

古来に行われていた3歳「髪置きの儀」、5歳「袴着の儀」、7歳「帯解の儀」に由来するものです。昔は満年齢ではなく、数え年で行うのが正式とされてきましたが、最近では、満年齢で行っても構わないと言われていいます。11月15日に制定された理由には諸説ありますが、11月15日は特別な意味を持つ日取りで、縁起の良い吉日に子どもの無病長寿を祈った親の深い愛情が込められています。七五三には欠かせない千歳飴。「飴のように細く、長く、千歳二千年もの長い年月を健やかに生きてほしい」という長寿の願いが込められています。



《材料》 (4人前)

- さば 4切
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- しょうゆ 大2
- 砂糖 大1
- 酢 大2
- 生姜(すりおろし) 適量
- ねぎ(みじん切り) 適量

《作り方》

- ① さばに片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。
- ② ねぎ・醤油・砂糖・酢・生姜を合わせておき、焼いたさばに絡める。  
 (仕上がりが塩気が強い場合は、水を少しかけて下さい)

※ 魚は、白身魚でも美味しいです。