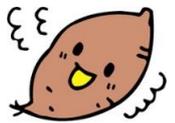




令和4年

# 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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	火	牛乳 せんべい	プティポワンパン 豆乳マカロニグラタン (ブロッコリー・トマト) 青菜のスープ 柿	プティポワンパン/マカロニ/バター/ホットケーキミックス/甘納豆/油	鶏もも/ベーコン/豆乳/チーズ/牛乳/たまご	玉葱/人参/マッシュルーム/ブロッコリー/トマト/チンゲン菜/柿	牛乳 甘納豆 蒸しパン	590kcal 25.0g
2 16	水	牛乳 ウエハース	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き オクラと胡瓜のおかか和え すまし汁 みかん	胚芽米/三温糖/麩/中華麺	鮭/みそ/かつお節/わかめ/牛乳/なると	生姜/キャベツ/にんじん/しめじ/ピーマン/胡瓜/オクラ/ねぎ/みかん/もやし	牛乳 醤油 ラーメン	519kcal 26.9g
4 17	金 木	焼き芋 牛乳 ビスケット	カレーうどん キャベツサラダ オレンジ	4日さつまいも うどん/三温糖/片栗粉/油/薄力粉	豚ばら/牛乳	人参/玉葱/えのき/あさつき/キャベツ/胡瓜/オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	557kcal 16.2g
5 19	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のクリーム煮 きのこスープ りんご	プティポワンパン/バター/三温糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/塩昆布/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	玉葱/人参/マッシュルーム/コーン/エリンギ/チンゲン菜/りんご	牛乳 塩昆布 おにぎり	559kcal 25.0g
7 21	月	牛乳 クラッカー	ご飯 さんまのパン粉焼き さつまいもきんぴら にらの味噌汁 柿	胚芽米/パン粉/オリーブ油/ごま油/さつまいも/三温糖/ごま/中華麺/油	さんま/生揚げ/みそ/牛乳/豚ばら/青海苔	れんこん/人参/玉葱/にら/柿/キャベツ/もやし	牛乳 焼きそば	616kcal 22.8g
8 22	火	牛乳 スティック 胡瓜	ナポリタン ポテトサラダ オニオンスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/じゃがいも/マヨネーズ/強力粉/薄力粉/三温糖/ごま油	ウインナー/チーズ/ベーコン/牛乳/豚ひき/みそ	にんにく/玉葱/人参/ピーマン/胡瓜/あさつき/オレンジ/生姜/ねぎ/たけのこ/椎茸	牛乳 手作り 肉まん	609kcal 22.8g
9 30	水	牛乳 せんべい	さつまいもごはん りんご 鶏の照り焼き かぶの甘酢漬け ズッキーニの味噌汁	胚芽米/さつまいも/ごま/三温糖/ロールパン	鶏もも/みそ/牛乳	人参/かぶ/胡瓜/玉葱/ズッキーニ/りんご/いちごジャム	牛乳 ジャム ロールパン	544kcal 22.8g
10 24	木	牛乳 ウエハース	ハニーソイパン ヘルシーミートローフ ブロッコリーサラダ 人参スープ みかん	ハニーソイパン/片栗粉/三温糖/オリーブオイル/胚芽米/油	豚ひき/豆腐/牛乳/油揚げ/ひじき	玉葱/ブロッコリー/トマト/人参/キャベツ/みかん/絹さや	牛乳 ひじきご飯	521kcal 23.3g
11 25	金	牛乳 ゆで人参	豚汁うどん 里芋と人参の含め煮 梨	うどん/さといも/油/三温糖/フライドポテト/	豚ばら/豆腐/油揚げ/みそ/牛乳/青海苔	ごぼう/人参/大根/白菜/葱/梨	牛乳 海苔塩 ポテト	569kcal 17.6g
12 26	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のラトウイユ風 (ブロッコリー) もやしスープ りんご	プティポワンパン/オリーブ油/三温糖/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	にんにく/玉葱/なす/ズッキーニ/トマトジュース/トマト/ブロッコリー/もやし/コーン/りんご	牛乳 菜飯 おにぎり	556kcal 25.3g
14 28	月	牛乳 せんべい	ご飯 みかん 鶏肉のオレンジ焼き やさいのじゃこ和え 豆乳味噌汁	胚芽米/三温糖/さつまいも/油/水あめ/ごま	鶏もも/しらす/みそ/豆乳/牛乳	マーメイド/にんにく/生姜/キャベツ/ほうれん草/人参/大根/かぶ/みかん	牛乳 大学芋	588kcal 24.2g
29	火	牛乳 クラッカー	炒飯 オレンジ スコップ餃子 たたき胡瓜 わかめスープ	胚芽米/油/片栗粉/ごま油/ワンタンの皮/三温糖/バター/メープルシロップ/ホットケーキミックス	豚ひき/たまご/わかめ/牛乳	人参/葱/生姜/キャベツ/にら/胡瓜/えのき/玉葱/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	545kcal 21.7g
18	金	牛乳 スティック 胡瓜	赤飯 ラフランス お魚ナゲット 白菜のおかか和え かまぼこのすまし汁	白米/もち米/ごま/片栗粉/油/三温糖/バター/パイの皮	ささげ/白身魚すり身/豆腐/かつお節/かまぼこ/わかめ/牛乳  誕生会 	白菜/人参/ねぎ/ラフランス/かぼちゃ	牛乳 パンプキン パイ	502kcal 22.0g
※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543kcal	たんぱく質 22.0g	



だんだんと肌寒い季節になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。これからは暖かいメニューや冬野菜が美味しい季節になります。

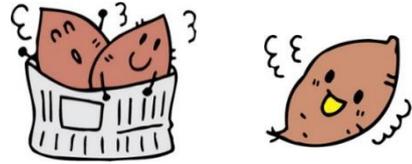
寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう。



## 焼き芋会



10月25日（火）にはと組、あひる組が収穫したさつま芋を使って11月4日（金）に「焼き芋会」を行う予定です！じっくり火を通して焼き上げたさつま芋は加熱によってでんぷんが麦芽糖に変わり、甘味が増します。ホクホクの甘い焼き芋を楽しみにしててくださいね♪



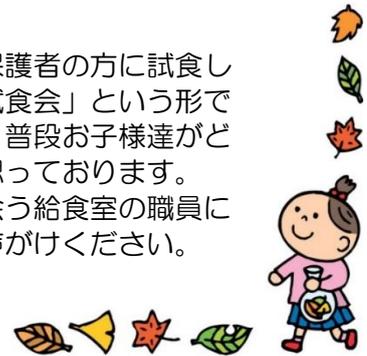
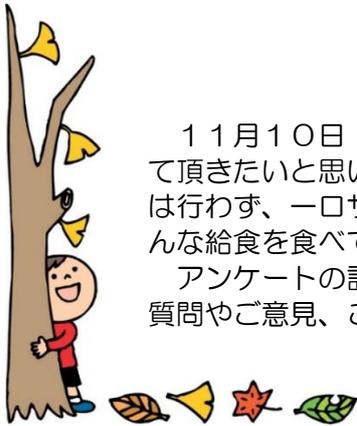
さつま芋には美肌効果のあるビタミンC、皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミンB<sub>1</sub>、腸内環境を整える食物繊維、抗酸化作用のあるβカロテンやポリフェノールなど様々な栄養素が含まれています。健康や美容に良い働きが沢山あるので、美味しく食べて元気になりましょう！



## 〈お知らせ〉

11月10日（木）のお迎え時に「ひじきご飯」を保護者の方に試食して頂きたいと思います。感染症対策の為、今年度も「試食会」という形では行わず、一口サイズのおやつを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

アンケートの記入などはありませんので、当日立ち会う給食室の職員に質問やご意見、ご要望などありましたら、お気軽にお声がけください。



## 旬のおすすめレシピ 「豆乳味噌汁」

今月は寒さに負けないよう根菜をふんだんに使用した「豆乳味噌汁」をご紹介します！また豆乳は便秘によく効きます。14日と28日のメニューに提供します♪

### 〈作り方〉

- ①人参、大根はいちょう切りにする。かぶは半月切りにします。かぶの葉は2cmの長さに切る。
- ②だし汁を450ml鍋に用意し、鍋の中に人参、大根を入れて煮る。
- ③人参、大根が柔らかくなったら、かぶとかぶの葉を入れる。
- ④かぶとかぶの葉が柔らかくなったら、味噌を入れ、溶かす。
- ⑤鍋に豆乳を加える。豆乳を加えたら、沸騰しないように気をつけながら温める。
- ⑥味見をし、味噌の量を好みに合わせて調整し、器に盛り付けたらでき上がり。

### 〈材料4人分〉

- ・人参 40g
- ・大根 80g
- ・かぶ 40g
- ・だし汁 450ml
- ・味噌 12g
- ・豆乳 200ml

