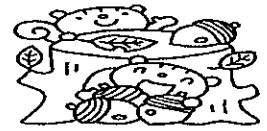




11がつ おたのしみメニュー

令和3年11月 きたこども園

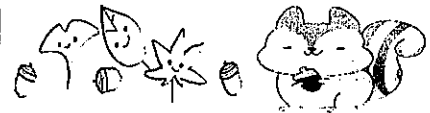


たべものだいせつさをしり かんしゃしてたべよう!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
りんご あげぎょうざ ちゅうかあえ ごはん にく どうふ	オレンジ さわらのこうそうやき ひじきのいりに むぎごはん のっぺい じる	ぶんかのひ 	パイナップル とりにくの ごまみそやき フレンチサラダ 発酵玄米ごはん ポトフ	バナナ ミニやさいコロック だいこんのサラダ たぬき うどん
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ウインナードック		ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
オレンジ れんこんチップス キャベツとコーンのサラダ カレーライス	りんご ちくぜんに きんしすのもの ごはん とうにゅう スープ	バナナ しろみざかなのレモンふうみ チップスサラダ むぎごはん みそ じる	プルーン マカロニグラタン グリーンサラダ ロールパン コーン スープ	なしゼリー きんときまめのあまに ほうれんそうごまあえ 発酵玄米ごはん すきやき ふうに
ぎゅうにゅう ☆ココアむしパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆たこやき	ぎゅうにゅう プリッツ(サラダ)	ぎゅうにゅう ビスケット
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
りんご こもどうふのもの しおこんぶあえ ピビンバ	チーズ さけのもみじやき きりほしだいこんのもの ごはん みそ じる	パイナップル えびフリッター ブロッコリーサラダ ミート スパゲティ	豆つぶコロコロ(未:プルーン) とりにくとポテト のあげに キャベツのゆかりあえ むぎごはん みそ ワンタン	バナナ やきししゃも コールスローサラダ 発酵玄米ごはん にくだんご じる
ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ポップコーン	☆ヨーグルトあえ	ジョア せんべい
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
りんご かぼちゃのあまに かわりおひたし しょうゆ ラーメン	きんろうかんしゃのひ 	バナナ さばのみぞれに はくさいのおかかあえ ごはん けんちん じる	オレンジ ハンバーグ わふうきのこあん かぼちゃさらだ ごはん はくさい スープ	<はっぴょうかい・えんべんとう> やきおにぎり・まきすし えびカツ・ちゅうかぼと ほしポテト・プチトマト ほうれんそうおひたし たまごやき つくねぐし チーズ みかん
ぎゅうにゅう ☆きな粉揚げパン		ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	プリン
29日(月)	30日(火)	<免疫力を高める食事>		<勤労感謝の日>
プルーン フライドポテト ツナサラダ ドライ カレー	<たんじょうびかい> パイナップル みそカツ キャベツサラダ ごはん すまし じる	<p>免疫力とは、細菌やウイルス等から体を守ってくれる力の事です。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。その為に、栄養バランスのよい食事をとる事が大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> たんぱく質⇒免疫細胞を活性化させる働きがある。 例) 肉、魚、大豆等 ビタミン類⇒ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがある。 例) 野菜、果物、ナッツ等 発酵食品⇒免疫細胞の60~70%は腸の中にあると言われており、発酵食品は腸内環境を整える働きがある。 例) みそ、納豆、チーズ、ヨーグルト等 		<p>元々は新嘗祭と言い、五穀の収穫に感謝し、祝い、食べる日でした。現在は廃止され、働く人に感謝する日という意味合いが強くなりました。</p> <p>この日は五穀(米、麦、粟、豆、きび又はひえ)を混ぜたご飯を炊き、収穫に感謝する日にしてはみてはどうでしょうか。</p>
ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ロールケーキ(きよぼう)			



食育だより



＜鮭のもみじやき＞

★材料(1人分(子ども))★

- ・鮭 40g
- ・人参 6g
- ・Aマヨネーズ 7g
- ・A食塩 0.2g ・Aこしょう 少々
- ・A酒 0.4g

★作り方★

- ①人参を茹でてフードプロセッサーでみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
 - ②クッキングシートを敷いた天板に鮭を並べる。
 - ③②を180℃に予熱したオーブンで7分焼き、表面に①を塗ってさらに8～13分ほど焼く。
- ※焼き加減によって時間を調整して下さい。

令和3年11月 きたこども園

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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1	月	ごはん・肉豆腐・揚げギョウザ・中華和え・りんご	精白米	豚肉・焼き豆腐・玉葱・人参・えのきたけ・葱	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・ツナ	揚げる) ギョウザ	598	22.4	21.3	1.5
2	火	ごはん・さわらの香草焼き・ひじきの炒り煮・のっぺい汁・オレンジ	精白米	さわら・パセリ	ひじき・油揚げ・ちくわ・人参・いんげん	鶏肉・大根・里芋・人参・こんにゃく・葱	532	23.3	18.3	2.3
4	木	ごはん・鶏肉のごまみそ焼き・フレンチサラダ・ポトフ・パイナップル	精白米	鶏肉・ごま・みそ	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	ウインナー・じゃが芋・玉葱・かぶ・人参・いんげん	532	21.8	16.5	1.8
5	金	たぬきうどん・ミニ野菜コロケ・大根サラダ・バナナ	うどん	鶏肉・天かす・なると・人参・葱・干し椎茸	大根・胡瓜・人参・キャベツ・ハム	揚げる) ミニ野菜コロケ	514	18.7	15.9	2.6
8	月	カレーライス・キャベツとコーンのサラダ・れんこんチップス・オレンジ	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	揚げる) れんこんチップス	606	16	16.7	2.3
9	火	ごはん・筑前煮・錦糸卵酢の物・豆乳スープ・りんご	精白米	鶏肉・れんこん・人参・ごぼう・こんにゃく・いんげん・干し椎茸	キャベツ・胡瓜・人参・卵・かにかま・マロニー	ベーコン・チンゲン菜・玉葱・しめじ・豆乳	499	16.6	11.9	1.5
10	水	ごはん・白身魚のレモン風味・チップスサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	たら・レモン	キャベツ・胡瓜・人参・ポテト	豆腐・油揚げ・大根・葱・小松菜	467	18.6	12.4	1.8
11	木	ロールパン・マカロニグラタン・グリーンサラダ・コーンスープ・プルー	パン	マカロニ・鶏肉・えび・玉葱・チーズ・パン粉・パセリ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	コーン・玉葱・人参・わかめ	437	18.2	15	2.5
12	金	ごはん・すき焼き風煮・ほうれん草ごま和え・金時豆の甘煮・梨ゼリー	精白米	牛肉・厚揚げ・なると・しらたき・白菜・えのきたけ・葱・玉葱・人参	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ごま	煮る) 金時豆	569	20.7	16.2	1.5
15	月	ピピンパ・こも豆腐の煮物・キャベツの塩昆布和え・りんご	精白米	豚肉・もやし・人参・ほうれん草・ぜんまい・コーン	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	煮る) こも豆腐	543	18.2	15.1	2.2
16	火	ごはん・鮭のもみじ焼き・切干大根の煮物・みそ汁・チーズ	精白米	鮭・人参・マヨドレ	切り干し大根・油あげ・ちくわ・人参・いんげん	豆腐・なめこ・玉葱・わかめ・小松菜	546	24.8	19.5	2.3
17	水	ミートスパゲティ・ブロッコリーサラダ・えびフリッター・パイナップル	パスタ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	揚げる) えびフリッター	539	21.3	20.1	2.4
18	木	ごはん・鶏肉とポテトの揚げ煮・ゆかり和え・みそワンタン・豆粒コロコロ(未:プルー)	精白米	鶏肉・ポテト・人参・ピーマン・ケチャップ	キャベツ・胡瓜・人参・ゆかり	豚肉・ワンタン・もやし・チンゲン菜・玉葱・みそ	537	19.4	13.9	2.1
19	金	ごはん・焼きししやも・コールスローサラダ・肉団子汁・バナナ	精白米	ししやも	キャベツ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨドレ	豚挽肉・玉葱・卵・にら・もやし・人参・豆腐・干し椎茸	563	22.9	16.2	1.7
22	月	しょうゆラーメン・かわりおひたし・南瓜の甘煮・りんご	中華麺	豚肉・なると・もやし・人参・葱	ほうれん草・キャベツ・人参・ツナ	煮る) 南瓜	581	22.5	17.5	1.9
24	水	ごはん・さばのみぞれ煮・白菜のおかか和え・けんちん汁・バナナ	精白米	さば・大根	白菜・キャベツ・人参・かつお節	鶏肉・豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・里芋・人参・葱	528	23.1	16.2	1.6
25	木	ごはん・白菜スープ・ハンバーグ和風きのこあん・南瓜サラダ・オレンジ	精白米	ハンバーグ・しめじ・えのきたけ・玉葱	南瓜・胡瓜・人参・ハム・マヨドレ	白菜・玉葱・人参・油揚げ・かまぼこ	553	17.8	18.8	1.9
26	金	焼きおにぎり・巻きずし・ほうれん草おひたし・エビカツ・つくね串・卵焼き・チーズ・中華ポテト・星ポテト・ブチトマ・みかん	精白米				517	18.9	17.8	2.1
29	月	ドライカレー・フライドポテト・ツナサラダ・プルー	精白米	合挽き肉・人参・玉葱・ピーマン・コーン	キャベツ・人参・胡瓜・ブロッコリー・ツナ	揚げる) フライドポテト	600	18.7	20.4	1.4
30	火	ごはん・みそカツ・キャベツサラダ・すまし汁・パイナップル	精白米	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	豆腐・カマボコ・玉葱・椎茸・みつ葉	570	23.8	17	1.9