



11がつ

おたのしみメニュー

食べ物の大切さを知り、感謝して食べよう

平成29年 みなみこども園

身体を温める朝ごはん

これからの季節は風邪がはやります。朝ご飯を食べると身体が温まり、細胞の活動も活発になるので、風邪に抵抗する力も高まります。寒さに負けないためにもしっかり栄養をとって一日の活動を始めたいものです。

朝食を美味しく食べるためには、

- ①寝る直前には食べない
- ②夜更かししないで早く寝ること
- ③朝食を食べる30分くらい前には起き、起きたら身体を動かす。

1日(水)		2日(木)		3日(金)					
かき ふたにくとピーマンソテー きゅうりのすのもの ごはん / もやしスープ		りんご ささみのレモンに きゃべつのゆかりあえ むぎごはん / ごもくじる		ぶんかのひ にほんのぶんかがもつとさかえるように、そして、せかいのひとびとがもつ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。					
ぎゅうにゅう ☆ミニアメリカンドック		ぎゅうにゅう ビスケット							
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
りんご オニオンリング フレンチサラダ ドライカレー		チーズ あつあげのちゅうかいため キャベツのしおこんぶあえ ごはん / みそしる		オレンジ やしししゃも ほうれんそうおひたし むぎごはん / とんじる		バナナ ポークケチャップ クルトンサラダ 発芽玄米ごはん / ABCスープ		パイナップル ミニはるまき こまつなのちゅうかあえ しょうゆラーメン	
ぎゅうにゅう せんべい		☆ミルクゼリーあえ		ぎゅうにゅう やきいも		ぎゅうにゅう ☆たこやき		ぎゅうにゅう やきおにぎり	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
オレンジ こもどうふのにも フロコリーおかあえ さんしょくどんぶり		なしゼリー けいちゃんふういため だいこんとツナのサラダ ごはん / すましじる		バナナ ハムカツ コーンサラダ パン / ポトフ		りんご さばのみぞれに サラスパサラダ むぎごはん / みそしる		ブルー チーズはんぺんフライ もやしのナムル やきそば	
ぎゅうにゅう ☆ふかしいも		ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ		ぎゅうにゅう みたらしだんご		ジョア せんべい		ぎゅうにゅう スティックパン	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
りんご ジャーマンポテト グリーンサラダ ハヤシライス		オレンジ さけのマヨネーズやき ほうれんそうのごまあえ 発芽玄米ごはん / みそしる		バナナ さつまいものてんぷら はくさいサラダ きつねうどん		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。		みかん ピザふうオムレツ にんじんサラダ ごはん / キャベツスープ	
ぎゅうにゅう ☆くりむしパン		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド				ぎゅうにゅう ビスケット	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		感謝の気持ちを持って 食べましょう わたしたちが食事を食べられるのは、生き物の命や多くの人の働きがあるからです。子どもたちには、米や野菜、肉や魚などの命をいただいていることを伝え感謝の気持ちを持って味わって食べましょう。	
バナナ あげギョウザ マロニーちゅうかあえ むぎごはん / マーボーとうふ		《たんじょうかい》 パイン みそカツ キャベツサラダ わかめごはん / すましじる		りんご ミートボール ほうれんそうサラダ スープ / สปาゲティ		《はっぴょうかい》 保育園の給食室で お弁当を準備します。おにぎり・いなすし / メンチカツ / ウィンナー / たまごやき・シューマイ / ポテト・えだまめ・トマト / チーズ・みかん			
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ホットケーキ		ぎゅうにゅう ☆ピザトースト		ヨーグルト			



食育だより

平成29年11月 みなみこども園

秋はおいしい旬の食材がたくさん！！

秋は「食欲の秋」とも言われるほど、おいしい食材がたくさん出回ります。日々の食生活を振り返りながら、今がおいしい旬の食材を知り、食生活に取り入れながら食欲の秋を楽しみましょう。

11月メニューより「ドライカレー」

- ①玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、合ひき肉を炒める。
玉ねぎ・にんじん・ピーマンも入れてよく炒める。
- ③コーンも入れて更に炒め、ケチャップ・しょうゆ・カレー粉・塩・こしょうで味つける。

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・豚肉ピーマンソテー きゅうりの酢の物 もやしスープ・かき	精白米	豚肉・ピーマン・にんじん・ たけのこ・ポテト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し・わかめ	もやし・豆腐・玉ねぎ・にら	560	19	21	2.2
2火	ごはん・ささみのレモン煮 ゆかりあえ・ごもく汁 りんご	精白米	ささみ・レモン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	さといも・大根・にんじん・ ごぼう・油揚げ・しめじ・ねぎ	535	21	13	1.8
6月	ごはん・ドライカレー フレンチサラダ・ オニオンリング・りんご	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー	揚げ物) オニオンリング	515	17	18	1.2
7火	ごはん・厚揚げの中華炒め 塩昆布あえ・みそ汁 チーズ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・にら	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	じゃがいも・しいたけ・ねぎ わかめ・みそ	504	17	13	2.3
8水	ごはん・焼きししゃも ほうれん草おひたし・ 豚汁・オレンジ	精白米	ししゃも	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	豚肉・大根・にんじん・ ごぼう・豆腐・こんにやく・ ねぎ・みそ	508	22	14	1.8
9木	ごはん・ポークケチャップ クルトンサラダ・ABCスープ バナナ	精白米	豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・ にんじん・しめじ・ピーマン・ ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ クルトン	マカロニ・ベーコン・ チンゲン菜・もやし・ 玉ねぎ	571	17	22	1.5
10金	しょうゆラーメン・ こまつな中華あえ ミニはるまき・パイナップル	中華めん	豚肉・なると・もやし・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	こまつな・キャベツ・ にんじん・コーン	揚げ物) ミニはるまき	501	19	15	2.5
13月	三色どんぶり・ ブロッコリーおかかあえ・ こも豆腐煮物・オレンジ	精白米	ツナ・たまご・ ほうれん草・きざみのり	ブロッコリー・キャベツ・ にんじん・きゅうり・かつお節	煮物) こも豆腐	538	21	17	1.6
14火	ごはん・鶏ちゃん風炒め・ だいこんサラダ・ すまし汁・ゼリー	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・にら	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ ねぎ・わかめ	530	22	12	1.9
15水	パン・ ハムカツ・コーンサラダ ポトフ・バナナ	パン	揚げ物) ハムカツ	キャベツ・にんじん・ きゅうり・コーン	ウインナー・かぶ・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・いんげん	562	18	22	2.1
16木	ごはん・さばのみぞれ煮 サラスパサラダ・みそ汁 りんご	精白米	さば	キャベツ・きゅうり・にんじん・ サラスパ・ハム・マヨ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ こまつな	598	22	16	1.8
17金	焼きそば・もやしナムル・ チーズはんぺんフライ・ ブルー	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	もやし・ほうれん草・にんじん・ コーン	揚げ物) チーズはんぺんフライ	581	21	22	1.8
20月	ハヤシライス・ グリーンサラダ・ ジャーマンポテト・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	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	フライドポテト・ベーコン・ 玉ねぎ・パセリ	658	18	22	2.2
21火	ごはん・鮭のマヨネーズ焼 ほうれん草ごまあえ みそ汁・オレンジ	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	豆腐・油揚げ・だいこん・ しいたけ・ねぎ・みそ	543	23	19	2
22水	きつねうどん・ さつま芋天ぷら・ はくさいサラダ・バナナ	うどん	うどん・油揚げ・鶏肉・ なると・にんじん・ねぎ・ 干しいたけ	はくさい・きゅうり・にんじん かまぼこ・コーン	揚げ物) さつま芋天ぷら	499	19	17	2.3
24金	ごはん・ピザ風オムレツ・ にんじんサラダ キャベツスープ・みかん	精白米	卵・ベーコン・ピーマン・ 玉ねぎ・コーン・チーズ スキムミルク	にんじん・きゅうり・ ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ しめじ	518	19	17	1.4
27月	ごはん・マーボ豆腐・ マロニー中華あえ・ 揚げぎょうざ・バナナ	精白米	豆腐・豚挽肉・ねぎ・ にんじん・干しいたけ	マロニー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ハム	揚げ物) ギョウザ	616	22	20	2.9
28火	わかめごはん みそカツ・キャベツサラダ・ すまし汁・パイナップル	精白米 わかめ	豚肉・小麦粉・卵・パン粉 みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん ツナ	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ みつば	539	24	16	2.6
29水	スープパゲティ ほうれん草サラダ ミートボール・りんご	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・ハム・コーン マヨネーズ	蒸し物) ミートボール	549	20	24	2.3
30木	おにぎり・いなり・ メンチカツ・ウインナー・卵焼 シューマイ・枝豆・チーズ	おにぎり いなり寿司	メンチカツ ウインナー 玉子焼き	ブチトマト えだまめ	フライドポテト えびシューマイ チーズ	637	25	25	2.7