

11 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		朝おやつ 午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・29 (月)	ねぎ塩鶏丼 ぎせい豆腐 まいたけ汁 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 りんごとアセロラのゼリー	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、卵、鶏 ひき肉	米、砂糖、油、ご ま油、片栗粉、ご ま	アセロラ(果汁10%飲料)、みか ん、りんご、たまねぎ、ねぎ、まい たけ、ごぼう、キャベツ、にんじ ん、万能ねぎ、しいたけ、さやえん どう、かんでん(粉)、ひじき
2・16 (火)	味噌ラーメン かぶと大根の塩昆布和え 柿	牛乳 さつまいも 麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳、豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛み そ)、赤みそ	生中華めん、米、 ごま油、砂糖、ご ま	かき、にんじん、かぶ、だいこ ん、もやし、たまねぎ、コーン 缶、にら、塩こんぶ、干しいた け、にんにく
		牛乳 さつまいも 麦茶 塩おにぎり	牛乳、豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛み そ)、赤みそ	生中華めん、米、 ごま油、砂糖	かき、にんじん、かぶ、だいこ ん、もやし、たまねぎ、コーン 缶、にら、塩こんぶ、干しいた け、にんにく
4・18 (木)	きのこご飯 パナナ 鯖の甘酢あんかけ 厚焼き卵 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 カレーツナマカロニ	牛乳、さば、卵、 ツナ油漬缶、米み そ(淡色辛み そ)、油揚げ	米、マカロニ、砂 糖、油、片栗粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、しめじ、しいたけ、 えのきたけ、れんこん、切り干 しだいこん、ピーマン、しょう が
5・19 (金)	ロールパン 鶏肉とさつまいのクリーム煮 ツナとほうれん草のさっぱり和え オニオンスープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 桃のケーキ	牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、卵、 米みそ(淡色辛み そ)	ロールパン、さつ まいも、ホット ケーキ粉、小麦 粉、砂糖、油、無 塩バター	オレンジ、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、コーン缶、し めじ、にんにく、もも缶
6・20 (土)	白いご飯 パナナ 中華風ローストポーク 野菜炒め 中華スープ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(もも)、 豚肉(ばら)、卵	米、ホットケーキ 粉、メープルシ ロップ、ごま油、 砂糖、油、ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、チンゲンサ イ、かぶ、ピーマン、しょう が、にんにく
8・22 (月)	中華丼 ビーフン炒め 卵とにらのスープ りんご	牛乳 にんじん 牛乳 塩焼きそば	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、卵、ツナ油漬 缶、豚肉(もも)	米、焼きそばめ ん、ビーフン、ご ま油、片栗粉、油	りんご、にんじん、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、ごまつ な、にら、ピーマン、たけの こ、赤ピーマン、黄ピーマン、 干しいたけ、あおのり
9・30 (火)	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 鬼まんじゅう	牛乳、ちくわ、豆 乳、豚肉(もも)、豚 肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ	ゆでうどん、さつ まいも、小麦粉、 油、片栗粉、砂糖	オレンジ、だいこん、かほ ちゃ、にんじん、しめじ、ね ぎ、あおのり
10・24 (水)	白いご飯 さわらのきのこあんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁 柿	牛乳 かぼちゃ 牛乳 じゃこのトースト	牛乳、さわら、 ベーコン、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす 干し	米、食パン、さと いも、マヨネー ズ、油、片栗粉	かき、にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、はくさい、しめ じ、えのきたけ、しいたけ、い んげん
11・25 (木)	カレーライス ヨーグルトサラダ スープ バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 フルーツポンチ	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂 糖、油、カレール ウ、ホワイトルウ	バナナ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もも缶、みかん缶、 パイン缶、レタス、コーン缶、 きゅうり、キウイフルーツ、グ リンピース、かんでん(粉)
12・26 (金)	ロールパン みかん 鱈のフリッター もやしのサラダ スープ	牛乳 にんじん 麦茶 栗と鶏肉のご飯	牛乳、たら、鶏も も肉、ハム、卵、 油揚げ	ロールパン、米、マ ヨネーズ、ホット ケーキ粉、じゃがい も、砂糖、油、ごま 油、栗の甘露煮、黒 ごま	みかん、もやし、にんじん、ト ウモロコシ、きゅうり、たまね ぎ、レモン果汁、サラダ菜、パ セリ
13・27 (土)	白いご飯 オレンジ 鶏肉の照り焼き炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)、高野豆腐	米、さつまいも、 油、砂糖、焼い ん	バナナ、オレンジ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、グリーン ピース、あさつき、しょうが
15 (月)	赤飯 みかん れんこんつくね かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 カステラ	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 ハム、あずき (乾)	米、片栗粉、マヨ ネーズ、油、焼 いん、黒ごま	みかん、かぼちゃ、れんこん、 にんじん、きゅうり、もやし、 なめこ、ねぎ、コーン缶、しょ うが
17 (水)	白いご飯 鮭のバター醤油焼き ブロッコリーとウインナーの蒸し煮 マカロニスープ りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 カスタードクリームサンド	さけ、ウイン ナー、牛乳、パー コン、卵	米、食パン、マカ ロニ、油、グラ ニュー糖、小麦 粉、無塩バター	りんご、コーン缶、ブロッコ リー、カリフラワー、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、サラ ダ菜

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

木々の葉が散り始め、冬の気配を感じられる季節となりました。空気も乾燥し、風邪を引きやすい時期でもあります。

給食では、色々な秋の味覚をたくさん使い、バランスよく栄養が摂れるメニューを作っていきます。



「旬」とは食べものが1年中で一番多くとれ、新鮮で美味しく食べられる時期のことです。旬の食べ物は、たくさんとれるので値段も安くなり、一番自然な状態で栄養価も高く、味がよいなどのメリットがあります。秋に美味しい旬の食材を紹介します。

★さんま、さば、戻りかつお、
鮭などの魚。背の青い魚には、
脳の働きを活発にし、記憶力や
学習能力を高めるDHAや、血液を
サラサラにしてくれるEPAが多く含まれています。



★しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどのきのこ類。きのこ類はカロリーが低く食物繊維、ミネラルが豊富です。骨や体を作り、体の調子を整えてくれます。

★さつまいも、さといも、やまいも、れんこんなどの根菜類。さつまいもは食物繊維とカリウム、熱に強いビタミンCが多く含まれています。風邪予防に効果的です。

★りんご、梨、柿、洋なしなどの果物。栗、くるみ、銀なんなどの木の实。りんごは、クエン酸リンゴ酸を多く含み胃腸の働きをよくなり、殺菌作用などの効果があります。また、りんごの皮にはポリフェノールやペクチンなど整腸作用を促しコレステロールを排出するなどの効果があります。皮ごと食べてみるのも良いですね。



▼今月のおしらせ

15日(月)七五三献立を行います。
千歳飴のお持ち帰りがあります。



～今月の郷土料理～

＜愛知県＞

鬼まんじゅう



材料（4人分）

- さつまいも…200g
- 薄力粉…80g
- 米粉…20g
- 砂糖…60g
- 水…35ml

【作り方】

- ①さつまいもは厚めに皮を剥いて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を取って砂糖をまぶす。
- ②薄力粉と米粉（上新粉）を一緒にふるいにかけておく。
- ③①に水と②を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける。
- ④蒸し器に濡れフキンを敷き、③をのせて15分蒸す。

※さつまいもは皮を剥かなくても大丈夫です。また、さつまいもと砂糖を混ぜ、しばらくおくと、いもの水分が出てきますが、その水分も捨てずに使います。

☆鬼まんじゅうは、角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたといわれています。

☆園では、より食べやすいように鬼まんじゅう風の蒸しパンにしました。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	534	20.6	17.6	184	2.3
乳児	463	17.5	14.9	188	1.8