

日・曜日		時間帯	献立	材料名				栄養摂取量		
				赤	黄	緑	その他	項目	乳児	幼児
				体をつくる	力や体温になる	体の調子を整える				
1 15 29	土	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	509	585
		昼食	和風うどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	鶏もも肉、油揚げ 鶏ひき肉	うどん、油 油、片栗粉	人参、大根、ほうれん草 かぼちゃ バナナ	醤油、みりん、塩 砂糖、醤油	たんぱく質(g)	20.4	22.9
		午後おやつ	牛乳 おかかチーズ焼きおにぎり	牛乳 チーズ、鰹節	米、ごま		醤油	脂質(g)	13.4	13.9
17	月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	490	559
		昼食	秋刀魚の蒲焼丼 切干大根のサラダ れんこんの味噌汁	秋刀魚 汁 味噌	米、油、砂糖、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油	切干大根、人参、胡瓜 れんこん、しめじ、人参	醤油、みりん 醤油、酢	たんぱく質(g)	17.9	19.5
		午後おやつ	牛乳 りんごのカップケーキ	豆乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	りんご		脂質(g)	18.2	20.8
4 18	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	443	541
		昼食	長崎ちゃんぽん 小魚サラダ みかん	豚肉、かまぼこ しらす、卵	中華麺(幼児)、うどん(乳児)、ごま油 油	生姜、にんにく、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ゴロ、さやえんどう キャベツ、人参、ひじき みかん	鶏がらだし、塩、醤油、酒 酢、塩	たんぱく質(g)	21.2	25.1
		午後おやつ	牛乳 ひき肉納豆ご飯 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 納豆、鶏ひき肉	砂糖	のり おしゃぶり昆布	酒、みりん、醤油	脂質(g)	14.4	15.5
5 19	水	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	496	558
		昼食	ご飯 しょうが焼き 和風サラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	豚肉 高野豆腐、味噌	米 油、砂糖 ごま油、ごま	玉葱、生姜 キャベツ、胡瓜、人参、わかめ 玉葱、小松菜 ルッコラ	醤油、酒、みりん 醤油、砂糖、酢	たんぱく質(g)	22.8	25.2
		午後おやつ	牛乳 ナポリタン	牛乳 パスタ	スパゲッティ、油、砂糖	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム	ケチャップ、中濃ソース、塩	脂質(g)	15.1	16
6 20	木	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	503	569
		昼食	食パン 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ コンスープ	鶏もも肉 ハム 豆乳	食パン 薄力粉、油、砂糖 油、砂糖 油	梅ジャム 玉葱、にんにく、トマト、トマト缶 白菜、ブロッコリー コンクリーム缶、玉葱、パセリ	塩、コンソメ 酢、塩 塩	たんぱく質(g)	25.8	29
		午後おやつ	牛乳 しらすと小松菜のおにぎり おしゃぶり昆布(幼児)	しらす	米	小松菜 おしゃぶり昆布	醤油、塩	脂質(g)	16.3	16.5
7 21	金	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	496	559
		昼食	ご飯 鮭のパン粉焼き 肉じゃが 舞茸の清まし汁	米 鮭、 豚肉	油、砂糖、パン粉 油、じゃが芋、砂糖	にんにく、パセリ 玉葱、人参、さやいんげん 舞茸、長葱、ほうれん草	ケチャップ、中濃ソース 醤油、みりん、塩 醤油、塩	たんぱく質(g)	22.2	24.4
		午後おやつ	ヨーグルト 豆腐ドーナツ	ヨーグルト 豆腐	ホットケーキミックス、油、砂糖			脂質(g)	14.7	14.6
8 22	土	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	456	509
		昼食	和風ピラフ ウィンナーと野菜のソテー 琥珀スープ	鶏もも肉 ウィンナー	米、油、バター 油	人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム キャベツ、人参、玉葱 大根、人参、玉葱、パセリ	塩、醤油 醤油、塩 コンソメ	たんぱく質(g)	16	16.7
		午後おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	梅ジャム		脂質(g)	15.2	16.4
10	月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	531	621
		昼食	根菜カレー マカロニサラダ 豆腐のスープ	鶏もも肉 汁 豆腐	米、油、さつまいも マカロニ、マドレ	玉ねぎ、人参、ごぼう、蓮根、マッシュルーム、生姜、コンニャク、トマトピューレ 人参、胡瓜 ほうれん草、人参	カレー粉 塩 醤油、塩、コンソメ	たんぱく質(g)	17	19.9
		午後おやつ	ヨーグルト きな粉ばなな	ヨーグルト きな粉	砂糖	バナナ		脂質(g)	13.4	13.9
11	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	438	530
		昼食	◆収穫感謝祭◆ バターロール パンブキンコロッケ 温野菜のオーロラソース モザイクスープ	豚ひき肉、豆乳	ロールパン 油、薄力粉、パン粉、砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ、玉葱 ブロッコリー、カリフラワー、人参	塩、ケチャップ、中濃ソース ケチャップ コンソメ、塩	たんぱく質(g)	12.6	13.8
		午後おやつ	お茶 さつまいもモンブラン	卵、生クリーム、牛乳	バター、薄力粉、さつまいも、砂糖			脂質(g)	18.3	22.8
12 26	水	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	478	536
		昼食	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 人参と青梗菜のスープ オレンジ	豆腐、豚ひき肉、味噌 ハム	米 油、片栗粉、ごま油、砂糖 春雨、砂糖	人参、長葱、生姜、にんにく 胡瓜、もやし 人参、青梗菜、大根 ルッコラ	醤油、塩 醤油、酢、塩 コンソメ、塩	たんぱく質(g)	18.8	20.2
		午後おやつ	牛乳 芋もち	生クリーム	じゃが芋、片栗粉、砂糖		醤油、みりん	脂質(g)	14.2	13.9
13 27	木	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	438	491
		昼食	ご飯 鰯の和風あん ほうれん草と人参の胡麻和え 具沢山スープ 柿	鰯 鶏もも肉	米 薄力粉、油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 油	人参、えのき、ねぎ、生姜 ほうれん草、人参 大根、玉葱、ごぼう、しめじ 柿	醤油、酒 醤油 酒、塩、鶏がらだし	たんぱく質(g)	21.8	23.9
		午後おやつ	牛乳 お麴ラスク	牛乳 きな粉	お麴、砂糖、バター			脂質(g)	14.7	14.5
14 28	金	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	436	522
		昼食	きのこご飯 手羽元と里芋のうま煮 白菜の塩昆布和え かぶの味噌汁	手羽元、鶏肉	米、油揚げ 里芋、砂糖、ごま油	しめじ、舞茸、人参 白菜、人参、塩昆布 かぶ、玉葱、人参	酒、みりん、醤油 醤油、酒、みりん、オリーブオイル	たんぱく質(g)	18.9	22
		午後おやつ	牛乳 チーズフォッカッチャ	味噌 牛乳 チーズ、パン	強力粉、薄力粉、オリーブ油	玉葱	ドライフルーツ、塩	脂質(g)	13.4	16.9
25	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー(kcal)	431	499
		昼食	セルフフィッシュバーガー ブロッコリーと人参のサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ	めかじき ベーコン	ロールパン、薄力粉、パン粉 油、砂糖	キャベツ ブロッコリー、人参、黄パプリカ 玉葱、ゴロ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 鶏がらだし、塩、醤油	たんぱく質(g)	18.5	20.3
		午後おやつ	牛乳 さつま芋のマーマレード煮		さつまいも、砂糖	マーマレード		脂質(g)	16.3	17.4

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより



肌に感じられる風が涼しから冷たさに変わり、秋から冬へと季節が少しずつ移っていくのが感じられるようになりました。

11月は収穫感謝祭があります。みのり保育園の周辺でも柿が実っていたり、どんぐりが落ちていたり秋の収穫を感じることができます。秋の食べ物は栄養も豊富です。暑さも和らぎ食欲もぐんと増すこの時期に収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！



☆11月の行事と食育の活動☆

勤労感謝：幼児クラス

日頃から私たちの生活を支えてくださっている方々へ感謝の気持ちを伝えます。毎日の給食の食材を運んでくださる八百屋さんやお肉屋さん、お魚屋さんなどに向けて子供たちが色紙を送ります。

11日(火)・13日(水)：収穫感謝祭

収穫の恵みを与えてくださる神様への感謝のお祈りと、お祝いをします。

12日(水)には乳児クラスでは茹でたじゃがいもを袋に入れつぶし、芋もち作りに挑戦します。

13日(木)には幼児クラスで収穫物を使用して汁物作りとおにぎり作りを行います。

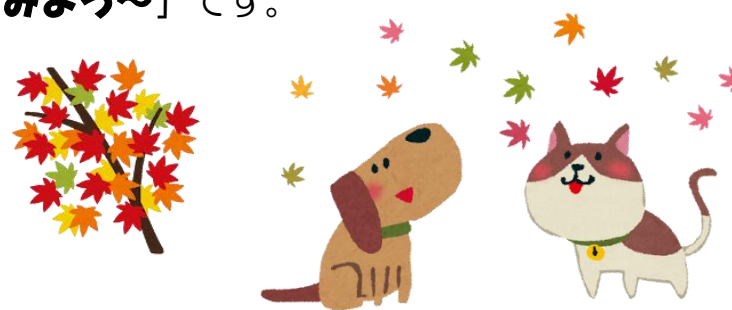


☆今月の給食目標☆

11月の給食目標は、

「**食べ物の恵みに感謝しよう！～たくさんの野菜や食材にふれてみよう～**」です。

秋は実りの秋と呼ぶほどたくさんの食べ物が実る季節です。収穫感謝祭では、秋の収穫を通してたくさんの食材に触れ、その恵みを感じます。毎日食べている野菜や食材にも命があるということ、その命をいただいていることで私たちが生きているということを感じてもらえたらと思います。



☆保育園のおすすめレシピ☆

みんな大好き！みのり保育園の給食レシピをご紹介します！

お麴ラスク

【材料】

- ・お麴…20g
- ・バター…30g
- ・きな粉…30g
- ・砂糖…30g



【作り方】

- ①中火で熱したフライパンでバターを溶かし、麴を入れてカリッとするまで両面焼き、火から下ろします。
- ②ボウルにきな粉と砂糖を入れ混ぜ合わせ、①を入れて混ぜ合わせて完成です。

きな粉ではなく、チーズや青のいで作っても美味しいです！とても簡単なのでぜひ作ってみてください☆



☆旬の食材☆

きのこ



秋の食材といえばきのこ！

きのこには便秘を予防してくれたり、免疫を高めてくれる栄養素が豊富に含まれていて積極的に取り入れたい食材です。

しめじ

「香り松茸、味しめじ」と言われるほど、キノコの中でも一番味、食感ともにおいしくて、栄養も豊富です。中でもβグルカンという食物繊維の一種の成分は免疫力を高める効果もあります。



まいたけ

ビタミンDの前駆体であるエルゴステロール含有量はキノコ類の中でトップクラスです。βグルカンをはじめとして、抗がん作用が期待できる多くの機能性成分を含むと考えられています。鍋物や汁物、炊き込みご飯や天ぷらでうま味がじゅっくりと味わえます。



えのき

キノコ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。リラックス効果や疲労回復効果の成分が豊富に含まれるので、夕食に食べるのがおすすめです。選ぶポイントは全体的に白っぽく、カサが開いておらず、背丈は揃っている物がよいです。

