

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、 ロースハム、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、 マカロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さや いんげん、にんじん、きゅ うり、パインアップルか ん、みかんかん	526(502) 16.5(16.1) 14.9(16.7) 1.4(1)
3	火	 今日は運動会です！しっかりと朝食をとって元気に頑張りましょう。						
4	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう、らんお う	じゃがいも、ごはん、ドレッシ ング、はるさめ、さらだあぶ ら、さとう、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ミニトマト、かぼちゃ	680(642) 17.5(17.1) 23.3(23.5) 2(1.7)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	セサミ クッキー 牛乳	ベーコン、ふたひきにく、 とりひきにく、ぎゅうにゅ う、たまご、チーズ	ロールパン、パンこ、なたね あぶら、バター、じゃがいも、 ごま、さとう、こむぎこ、ビス ケット	さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、トマ ト、トマトジュース、バナナ	684(677) 23.1(22.5) 27.9(27.7) 1.5(1.4)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物 りんご	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、たまご、おから、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、パ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きりぼし だいこん、りんご	618(578) 22(20.4) 17.2(18.4) 1.6(1.2)
7	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ 果汁(りんご)	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ふ たひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、かすてら、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー、 ひじき、りんごジュース	643(601) 24.8(22.5) 20.6(21.4) 1.5(1.2)
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、とりひきにく、 らんおう、ロースハム、 きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくりこ、 さらだあぶら、ごま、ゼリー、 バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、れん こん、干しいたけ、コー ン、にんじん、さやえんどう う、ひじき	642(596) 19.6(18.6) 21.2(21.8) 1.7(1.4)
10	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅ うにゅう、ふたひきにく、 たまご	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、さとう、おこのみやき こ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ、にら	813(761) 33.3(29.5) 29.4(28.1) 4.1(3.2)
11	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	たまご、とりもも、まぐろ、 ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ご ま、ママレードジャム、さらだ あぶら、さとう、ごはん、ビス ケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、バナナ、 しおこんぶ	654(653) 23.9(22.8) 20.2(21.5) 2(1.7)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 油揚げの五目煮 りんご	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶ らあげ、いんげんまめ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、くるみ、バター、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、りん ご	655(608) 27.5(24.8) 17.6(18.8) 2.1(1.8)
14	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 フレンチサラダ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶ ら、ドーナツ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー	732(707) 25.2(23.7) 25.2(26.2) 1.4(1.2)
16	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、 ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごま あぶら、ゼリー、バター、ふ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きゅうり、 わかめ、もやし、コーン	538(514) 17.8(17.3) 18.9(19.8) 2.2(1.8)
17	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、バター、 さとう、しよはん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
18	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 けの汁 ブロッコリーの塩炒め みかん	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、 とりもも、だいず、こう やどとうふ、みそ、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、さと う、ホットケーキミックス、ビ スケット	にんじん、まいたけ、だい こん、こまつな、ごぼう、干 しいたけ、長ねぎ、ブ ロッコリー、しめじ、コー ン、みかん	618(576) 23.3(21.4) 19.2(20.2) 1.7(1.3)

19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜と卵のスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	しろり、トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、バナナ、レモン	606(613) 26.1(24.8) 22.9(23.7) 1.5(1.3)	
20	金	ビスケット 牛乳	おにぎり コーンスープ 鶏つくねバーグ スパゲッティサラダ お楽しみデザート	お好み焼 牛乳	べにざけ、たまご、とりひきにく、みそ、ローズハム、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、マカロニ・スパゲッティ、こむぎこ、ビスケット	やきのり、コーン、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	643(598) 29.5(26.6) 22.6(22.9) 3.3(2.4)	
21	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ キャベツハンバーグ りんご	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、パンこ、さらだあぶら、バター、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、りんご	591(559) 23.9(22.2) 19.4(20.4) 1.4(1.1)	
23	月	<p>勤労感謝の日には「勤労を尊び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう日」という意味があります。お仕事をすることを大切に、生活に必要なものを作り出すことをお祝いしたり、みんなで「ありがとう」と感謝しましょう、という日です。</p>							
24	火	ビスケット 牛乳	野菜ラーメン ほうれん草の胡麻和え バナナ	缶入りパン (イチゴ味) 牛乳	ぶたにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごま、さとう、いちごジャム、しょくぼん、ビスケット	えのきたけ、にんじん、ほうれん草、コーン、バナナ	434(456) 15.3(15.4) 9.8(12.5) 2.6(2.1)	
25	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 れんこんのきんぴら 乳酸菌飲料/果汁(りんご)	オレンジ ホットケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、ごま、にゅうさんきんいんりょう、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、れんこん、りんごジュース	808(735) 22.7(20.3) 25.1(24.8) 3.1(2.6)	
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ、かぼちゃ	590(600) 18.8(19.1) 18.7(20.2) 2(1.8)	
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮 みかん	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、ひじき、みかん、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	542(518) 22.6(20.9) 13.1(15.2) 1.4(1.2)	
28	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 プリン	バームクーヘン 牛乳	たまご、ミートボール、ぎゅうにゅう	うどん、プリン、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい	632(618) 24(23.5) 26.9(28.1) 3.3(2.8)	
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	マカロニ きなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやとうふ、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オリーブゆ、さとう、ごまあぶら、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)	

※の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



冬の足音が聞こえ始める11月。寒い日こそ外に出て、元気いっぱい体を動かすと、自然におながやすい食欲が増すようです。給食の「いただきます!」の声も大きく、園内に響いています。

《旬の食材》 ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さとも、きょうな、れんこん、ずわいがに、さば、はまち、ゆず、りんご

※葉物野菜が多く収穫される時期です。葉物野菜には、ビタミンやミネラルを豊富に含むものが多く、風邪やインフルエンザ予防にも有効です。これからの季節に、積極的に取り入れたい食材ですね。

《保育園の給食レシピ紹介》

今回は「けの汁」をご紹介します。

けの汁は、青森県津軽地方を代表する郷土料理です。

材料を細かく切るので子どもも食べやすいです。

保育園では今月18日の給食に登場します。



材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし) 60g
にんじん 40g
だいこん 80g
こまつな 40g
ごぼう 40g
干しいたけ 2枚
大豆の水煮 40g
高野豆腐 1枚
ねぎ 20g
油揚げ 1/2枚
みそ おおさじ2と1/2
だし汁 800ml

作り方

- ①高野豆腐は水に浸して戻す。干しいたけも水に浸して戻し、石づきを取る。鶏もも肉、油揚げ、高野豆腐、干しいたけをそれぞれ1cm角に切る。
- ②にんじん、大根、ごぼうも1cm角に切る。ごぼうは切った後、水にさらしてあく抜きする。
- ③ねぎは小口切り、こまつなは洗って熱湯で湯がき、水けを絞り、3cmの長さに切っておく。
- ④鍋にだし汁を煮立て、①②を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤大豆の水煮を加えて5分程さらに煮、味を見ながらみそを溶き入れる。
- ⑥③を加えて、火を止め、器に盛る。