

# 平成27年11月献立予定表

平成27年10月28日 城山幼稚園

日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
2月	親子うどん 牛乳 じゃがいものカレー炒め	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 スキムミルク	うどん麺 砂糖 油 薄力粉 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ マーマレード	マーマレード スコーン	546
4水	ごぼうご飯 鶏肉のから揚げ ごま和え かき卵汁	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳 ワカメ	白米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま ごま油	人参 いんげん キャベツ もやし ごぼう	ミルクもち	585
5木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ 牛乳	魚 スキムミルク かつお節 牛乳 油揚げ	白米 マヨネーズ ごま 砂糖 油 コーンクリーム	人参 きゅうり キャベツ	のり巻き おにぎり	576
6金	芋掘り遠足 (お弁当デー)		チョコレート 砂糖 ミックス粉		チョコチップ 蒸しパン	116
7土	牛肉丼 野菜のおかか和え	牛肉 かつお節	白米 砂糖 油 片栗粉 ごま 菓子	人参 玉ねぎ 長ネギ キャベツ もやし	菓子	402
9月	じゃこご飯 ワカメスープ じゃがいもの金平	鶏肉 じゃこ ワカメ 牛乳 おから	白米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	人参 いんげん 玉ねぎ	もっちもちおから	365
10火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜の中華和え	豚肉 牛乳 ひじき	白米 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ いんげん 人参 きゅうり キャベツ	ひじきおにぎり	615
11水	ごはん チキンカツ 温野菜 きのこスープ	鶏ささ身	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 バター さつまいも	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸	さつま芋プリッツ	507
12木	ごはん 野菜の旨煮 春雨サラダ 牛乳	天ぷら 牛乳	白米 こんにやく 砂糖 春雨 コーン 油 雑穀	人参 ごぼう れんこん きゅうり いんげん	雑穀おにぎり	510
13金	ごはん 魚の塩釜焼風 中華スープ 野菜のバターソテー <b>七五三会</b>	魚 卵 かつお節 青のり	白米 バター 砂糖 油 ごま油 ごま 薄力粉	乾パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 小ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	お好み焼き	388
14土	ごはん 肉じゃが 春雨スープ	合挽肉 ベーコン	白米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油 菓子	人参 いんげん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	菓子	363
16月	麦ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の磯和え	ツナ缶 卵 木綿豆腐 のり じゃこ かつお節 さくらえび	白米 麦 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし	ふりかけ おにぎり	478
17火	ごはん 鶏肉のピーナッツからめ さつまいもサラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 おから スキムミルク 卵	白米 薄力粉 片栗粉 ピーナッツ 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ ミックス粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり りんご	おからドーナツ	633
18水	ごはん ししゃものフライタルソース 納豆和え <b>一日先生</b>	ししゃも 卵 スキムミルク 納豆	白米 薄力粉 パン粉 ごま マヨネーズ 油 砂糖 バター	パセリ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	ごまクッキー	641
19木	ごはん すいとん ひじき炒め	鶏肉 じゃこ	白米 こんにやく 砂糖 油 薄力粉 里芋 ごま	ひじき 人参 ピーマン 大根 小ねぎ 大根	じゃこと大葉 のおにぎり	555
20金	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳	雑穀米 砂糖 油 ごま ビーフン さつまいも	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	大学芋	530
21土	ごはん クリームシチュー 野菜のピーナッツ和え	鶏挽肉 卵 スキムミルク 牛乳	白米 マカロニ 油 砂糖 ピーナッツ 菓子	玉ねぎ 人参 もやし グリーンピース キャベツ	菓子	447
24火	ごはん すき焼き風煮 三色生酢 牛乳	牛肉 牛乳 かつお節	白米 春雨 砂糖 バター ごま ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ きゅうり 大根	おかかおにぎり	609
25水	ごはん 豚汁 <b>郷土料理の日</b> いきなり団子	豚肉 味噌	白米 油 里芋 白玉粉 さつまいも 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 長ネギ もやし ピーマン ケチャップ	ピザ	571
26木	ごはん 魚の味噌煮 野菜とワカメの甘酢和え	魚 味噌 ツナ缶 ワカメ	白米 砂糖 マヨネーズ	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ	ツナマヨおにぎり	442
27金	スパゲティミートソース 野菜のフレンチ和え 牛乳	合挽肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも	キャベツ 人参 玉ねぎ ケチャップ きゅうり	さつま芋チップス	420
28土	やきそば ポテトスープ	豚肉 青のり ベーコン	中華麺 油 じゃがいも 菓子	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが	菓子	320
30月	さつまいもごはん 豆腐の味噌汁 こんにやくと人参の甘辛煮	豆腐 ワカメ スキムミルク 味噌 おから 卵	白米 さつまいも バター こんにやく 砂糖 薄力粉	小ねぎ 人参 玉ねぎ	おからスコーン	541

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。●献立及び材料は変更する場合があります。

※11月は熊本の郷土料理「いきなり団子」がメニューに登場します。



## 味見をしてみよう!!

味見は料理をおいしくつくるための工程の一つです。子どもにとって「味見」は作る過程に参加すること。大人と同じように味見をすることで自分も一緒に作った気持ちに慣れます。そうやってできた料理は別格です!食べる意欲も増します。また「味噌が入りすぎて辛い」「みりんを入れたら甘い」など入っている物の味を感じる事で調味料の風味や加減、ダシの味なども自然に覚えられます。出来上がった物の「つまみぐい」ではなく、できるまでの「味見」こそ子どもにいっぱいさせたいですね!



## ありがとうございました

ゆらゆらグループ・ちっちぐんぐん 中野 えまちゃん  
まなかちゃん・かいとくん  
のお家から「みかん」  
ゆらゆらグループ 杉野 あさひちゃんのお家から  
「甘夏ミカン缶」「トマト」  
きらきらグループ 田中 みずきちゃんのお家から「栗」  
たくさんの旬の野菜や果物を頂きました!みかんもトマトもとても甘くて  
おいしかったです!!栗は塩ゆでにしてランチで頂きました。半分に割った  
栗を箸やスプーンで上手にみんな食べていましたよ!