

平成 28 年 11 月 献立予定表

平成28年度10月28日

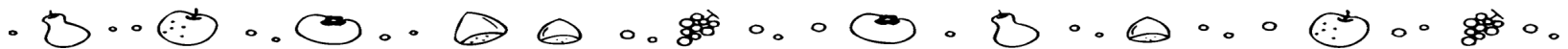
幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

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
1	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	魚 スキムミルク のり 牛乳 かつお節	白米 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 コーン	キャベツ 人参 きゅうり	お好み焼き	488
2	水	華風丼 たくあんサラダ 牛乳	豚肉 卵 かまぼこ卵 おから 牛乳	砂糖 油 白米 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 きゅうり キャベツ たくあん	おからクッキー	484
3	木	文化の日					
4	金	お弁当デー 芋ほり遠足		白米 雑穀米		雑穀おにぎり	134
5	土	スパゲティーミートソース 野菜サラダ	合挽肉	スパゲティ 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン トマト ピューレ きゅうり	お菓子	280
7	月	ごはん 鶏肉のピーナッツからめ 野菜のごま和え 牛乳	鶏肉 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 片栗粉 ピーナッツ 油 砂糖 ごま	にんにくしょうが 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし ひじき	ひじきと油揚げの おにぎり	603
8	火	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 そうめんチャンプルー	ハム かつお節 おから スキムミルク 牛乳	白米 砂糖 油 そうめん 薄力粉 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ	おからスコーン	545
9	水	混ぜごはん 豆腐の味噌汁 さつまいものナッツ和え	鶏肉 豆腐 みそ ワカメ 卵 牛乳 いりこ	白米 砂糖 油 さつまい芋 アーモ ンド	たけのこ 人参 椎茸 ごぼう こねぎ こまつな バナナ	バナナケーキ	650
10	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜と果物の甘酢和え 牛乳	魚 スキムミルク 牛乳 大豆 じゃこ	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま ごま油	大根 きゅうり りんご 人参	大豆の カルシウム炒め	612
11	金	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 じゃこ豆サラダ 牛乳	合挽肉 大豆 じゃこ 牛乳 さくらえび 昆布	雑穀米 砂糖 白米	かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	さくらえびと 昆布のおにぎり	522
12	土	ごはん スペニッシュオムレツ オニオンスープ	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 バター	人参 パセリ 玉ねぎ	お菓子	428
14	月	雑穀米 紅白だんご汁 ひじき炒め 七五三会	鶏肉 ひじき	雑穀米 白玉粉 さといも 砂糖 こんにゃく ポップコーン	大根 ねぎ 椎茸 人参 ピーマン	ポップコーン	357
15	火	ごはん 魚の揚げおろし煮 納豆和え 牛乳	魚 かつお節 納豆 牛乳	白米 砂糖 バター ごま ごま油	大根 こねぎ ほうれん草 キャベツ 人参	おからおにぎり	481
16	水	煮込みうどん 一日先生 こんにゃくと人参の甘辛煮	鶏挽肉 かまぼこ じゃこ	うどん こんにゃく 砂糖 白米 油	人参 玉ねぎ キャベツ 椎茸 こねぎ いんげん	じゃこおにぎり	423
17	木	ごはん タンドリーチキン 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 油 さつまい芋 ごま	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参	大学芋	555
18	金	ごはん 松風焼き 野菜の中華和え	鶏挽肉 みそ 卵 おから 牛乳 のり	白米 砂糖 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり	もっちもち おから	428
19	土	ワカメご飯 じゃがいもの金平 春雨スープ	かつお節 ワカメ	白米 砂糖 油 じゃがいも 春雨 ごま油	人参 白菜 ねぎ 椎茸	お菓子	333
21	月	麦ごはん 干草焼き 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏ひき肉 卵 牛乳 じゃこ チーズ スキムミルク	白米 麦 砂糖 マヨネーズ さつまいも 油	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ ほうれん草 キャベツ	さつまいももち	569
22	火	お楽しみメニュー	のり	白米		のり巻きおにぎり	134
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ごはん 魚の照り焼き 牛乳 ツナとごぼうのごまサラダ	魚 ツナ缶 牛乳 卵 生クリーム	白米 砂糖 油 マヨネーズ ごま さつまいも バター	にんにく ごぼう 人参 きゅうり	スイートポテト	480
25	金	チャンポン 青菜とコーンのごま和え	豚肉 かまぼこ ツナ缶	中華麺 油 ごま 砂糖 コーン 白米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ネギ ほうれん草	ツナマヨおにぎり	444
26	土	ドライカレー わかめスープ	合挽肉 ワカメ	白米 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン	お菓子	337
28	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵	白米 薄力粉 油 春雨 コーン 砂糖 ミックス粉 さつまいも	にんにくしょうが きゅうり 人参	さつまいも マドレーヌ	625
29	火	ごはん のっぺい汁 じゃがいものおかか煮	油揚げ 鶏肉 かつお節	白米 片栗粉 さといも じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根	きつねおにぎり	395
30	水	カレーライス 野菜のピーナッツ和え	合挽肉 スキムミルク 牛乳 おから	じゃがいも 白米 油 砂糖 ピーナッツ 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし ピーマン	ピザ	432

※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



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。サケなどの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、
いも類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう！！

食べごよみ

鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなって来たら鍋の季節!! 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分を摂りすぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば塩分過剰のリスクよりも体に良い栄養分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んで楽しいおしゃべりや笑顔も鍋の栄養分ですね。

お楽しみメニューについて

月に一度「お楽しみメニュー」という日を設けて、その日のメニューをゆりぐみのお友だち数名が話し合って決めてランチで食べてもらうことになりました! メニューを考えていくうえで、料理の組み合わせ、色合い、旬の食材を知ったり、ランチへの興味や食への関心が深まればと思います。
今月の「お楽しみメニュー」が何かはお楽しみに♪♪