

# 令和元年 11月 献立予定表

令和元年10月29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  | 金 | きのこカレーライス<br>野菜のフレンチ和え 牛乳                    | 合挽肉 牛乳                                               | じゃがいも 白米 マッシュマロ バター<br>油 砂糖 ごま コーンフレーク | 玉ねぎ 人参 グリーンピース<br>キャベツ きゅうり しめじ えのき       | コーン<br>フレークバー    | 491   |
| 2  | 土 | ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>ワカメのすまし汁                    | 豚小間                                                  | 白米 砂糖                                  | 玉ねぎ 人参<br>乾わかめ                            | お菓子              | 372   |
| 4  | 月 | 振替休日                                         |                                                      |                                        |                                           |                  |       |
| 5  | 火 | ごはん 鶏肉のねぎソースかけ<br>もやしときゅうりの中華サラダ<br>野菜スープ 牛乳 | 鶏もも 卵 牛乳<br>スキムミルク                                   | 白米 片栗粉 ごま油<br>砂糖 ごま<br>バター 薄力粉         | 生姜 長ネギ 人参 きゅうり<br>もやし えのき キャベツ<br>こねぎ りんご | アップル<br>ケーキ      | 689   |
| 6  | 水 | 麦ごはん すいとん<br>野菜の塩昆布和え                        | 豚小間 牛乳 粉チーズ<br>スキムミルク                                | 白米 麦 薄力粉 里芋<br>白玉粉 油 砂糖                | 人参 こねぎ 大根 干椎茸<br>きゅうり 塩昆布 キャベツ            | もちもち<br>チーズパン    | 435   |
| 7  | 木 | ごはん 魚の和風マリネ<br>マカロニサラダ 牛乳                    | 魚 牛乳<br>かつお節                                         | 白米 砂糖 薄力粉 油<br>マカロニ コーン缶 マヨネーズ         | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>きゅうり 小松菜                   | 青菜<br>おにぎり       | 680   |
| 8  | 金 | 芋ほり遠足(お弁当デー)                                 | 牛乳 スキムミルク<br>とろけるチーズ                                 | ミックス粉<br>砂糖                            | トマトケチャップ                                  | ピザ<br>蒸しパン       | 132   |
| 9  | 土 | ドライカレー<br>ポテトスープ                             | 合挽肉<br>ベーコン                                          | 白米 砂糖<br>じゃがいも                         | 玉ねぎ 人参 ピーマン                               | お菓子              | 392   |
| 11 | 月 | 雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ 牛乳<br>野菜のじゃこ和え コンソメスープ          | 鶏もも じゃこ<br>油揚げ 牛乳                                    | 白米 雑穀米 薄力粉<br>片栗粉 油 砂糖 ごま              | にんにく ほうれん草 人参<br>キャベツ 玉ねぎ 干椎茸             | きつね<br>おにぎり      | 648   |
| 12 | 火 | パン スパゲティーサラダ<br>トマトスープ 牛乳                    | 鶏むね ウィンナー<br>牛乳 卵                                    | パン スパゲティ 薄力粉<br>マヨネーズ 砂糖 バター           | 人参 きゅうり トマト<br>玉ねぎ キャベツ                   | マドレーヌ            | 364   |
| 13 | 水 | ワカメご飯 ツナと豆腐の卵とじ<br>干し大根とれんこんの煮物              | かつお節 ツナ缶 卵<br>おから スキムミルク<br>絞豆腐                      | 白米 砂糖 油 ごま<br>薄力粉 バター                  | 乾わかめ 玉ねぎ 人参<br>長ネギ 干大根 れんこん               | おから<br>クッキー      | 445   |
| 14 | 木 | さつまいもごはん 豚汁<br>野菜のじゃこ和え                      | 豚小間 みそ<br>じゃこ かつお節                                   | 白米 さつまいも 油<br>里芋 砂糖 ごま油                | 玉ねぎ 人参 干椎茸 枝豆 キャベツ<br>長ネギ もやし ほうれん草       | 枝豆おなか<br>おにぎり    | 508   |
| 15 | 金 | 鯛飯 野菜とワカメの甘酢和え<br>豆腐と青菜のすまし汁 <b>七五三会</b>     | 魚 絹豆腐 卵                                              | 白米 砂糖 さつまいも ごま<br>ふ バター ミックス粉          | こねぎ 人参 きゅうり えのき<br>大根 わかめ ほうれん草           | さつまいも<br>ケーキ     | 380   |
| 16 | 土 | 親子丼<br>すまし汁                                  | 鶏もも 卵 かまぼこ                                           | 砂糖 油<br>白米                             | 玉ねぎ 人参 干椎茸<br>ほうれん草 えのき                   | お菓子              | 294   |
| 18 | 月 | お楽しみメニュー                                     |                                                      | さつまいも バター ごま<br>砂糖                     |                                           | さつまいもの<br>バター金平  | 128   |
| 19 | 火 | 高菜ごはん さつまいも汁 牛乳<br>野菜とほうれん草のごま和え             | かつお節 豚小間<br>みそ 卵 牛乳                                  | 白米 砂糖 油 さつまいも<br>ごま 麩 バター              | 高菜 玉ねぎ 人参 干椎茸<br>長ネギキャベツ もやし ほうれん草        | 麩ラスク             | 540   |
| 20 | 水 | ごはん 照り焼きチキン<br>野菜の中華和え <b>共食デー<br/>くま</b>    | 鶏もも 油揚げ                                              | 白米 砂糖<br>ごま油 ごま                        | にんにく 人参 きゅうり<br>キャベツ ひじき                  | ひじきと<br>油揚げのおにぎり | 584   |
| 21 | 木 | 牛肉丼<br>野菜のおかか和え <b>共食デー<br/>ことり</b>          | 牛小間 かつお節<br>スキムミルク                                   | 砂糖 油 白米<br>ミックス粉 ココア                   | 人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸<br>キャベツ もやし                | ココア<br>蒸しパン      | 493   |
| 22 | 金 | ごはん 豆腐入り松風焼き<br>野菜のごま和え <b>共食デー<br/>ぞう</b>   | 鶏挽肉 みそ<br>絞豆腐                                        | 白米 砂糖 ごま<br>片栗粉                        | 玉ねぎ こねぎ キャベツ<br>もやし 人参 のり                 | のり巻き<br>おにぎり     | 510   |
| 23 | 土 | (祝) 勤労感謝の日                                   |                                                      |                                        |                                           |                  |       |
| 25 | 月 | ふりかけ ごはん 肉じゃが<br>野菜と果物の甘酢和え 牛乳               | かつお節 さくらえび<br>合挽肉 いんげん 卵<br>じゃこ 大豆 牛乳<br>プロセスチーズ スキム | 白米 じゃがいも 薄力粉<br>砂糖 ごま バター              | のり 人参 玉ねぎ 大根<br>きゅうり りんご パナナ              | パナナチーズ<br>ケーキ    | 608   |
| 26 | 火 | ごはん 魚のパン粉焼き<br>ほうれん草の卵スープ<br>野菜の梅サラダ 牛乳      | 魚 スキムミルク<br>卵 牛乳 かつお節<br>じゃこ                         | 白米 マヨネーズ<br>パン粉 砂糖 バター<br>ごま ごま油       | ほうれん草 えのき<br>玉ねぎ 干椎茸 大根<br>人参 きゅうり うめ     | おなかじゃこ<br>おにぎり   | 722   |
| 27 | 水 | 雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮<br>拌三絲 みそ汁                    | 鶏小間 卵 ハム<br>みそ じゃこ 大豆                                | 白米 雑穀米 バター 薄力粉<br>こんにやく 春雨 ごま ごま油      | 人参 ごぼう れんこん こねぎ<br>きゅうり 玉ねぎ               | わんぱく<br>おにぎり     | 597   |
| 28 | 木 | 麦ごはん スペニッシュオムレツ<br>青菜とコーンのごま和え<br>わかめスープ 牛乳  | ベーコン 卵<br>とろけるチーズ<br>スキムミルク 牛乳                       | 白米 麦 じゃがいも<br>砂糖 ごま コーン<br>ごま油 ミックス粉   | 人参 パセリ キャベツ<br>ほうれん草 玉ねぎ<br>わかめ マーメイド     | マーメイド<br>ケーキ     | 618   |
| 29 | 金 | ごはん 鶏の甘酢あん炒め<br>ブロッコリーサラダ 牛乳                 | 鶏もも 牛乳<br>スキムミルク 卵                                   | 白米 薄力粉 片栗粉 チョコレート<br>砂糖 ミックス粉 バター      | 玉ねぎ にんにく 人参 干椎茸<br>たけのこ ピーマン ケチャップ        | チョコチップ<br>スコーン   | 673   |
| 30 | 土 | 和風スパゲティ<br>野菜スープ                             | ベーコン<br>かつお節                                         | スパゲティ 油                                | 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ<br>わかめ のり えのき こねぎ         | お菓子              | 234   |

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立および食材は変更する場合があります。

## 焼きいもはなぜ美味しい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘味は、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できる事。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き甘味がますますです！



## 冬場に野菜を

### たっぷり食べたい！！

「煮物」「炒め物」「スープ」等、火を通し、「温野菜」にして食べてください。火を通すことで「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることが出来ますよ。



## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で喜ばしい事でした。