

2019年11月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1 金	ポークシチュー ロールパン 温野菜 フルーツ	ビスケット	豚肉 わかめ 牛乳	じゃがいも ロールパン ごま	人参 たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー フルーツ
2 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	お菓子	牛乳	ロールパン スティックパン	フルーツ
4 月	振替休日(文化の日)				
5 火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 さつまいものみそ汁	ホットケーキ	白身魚 みそ わかめ 卵 牛乳	パン粉 ごま 米 さつまいも ジャム ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参
6 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	きなこおにぎり	うすあげ かまぼこ わかめ きなこ 牛乳	うどん じゃがいも 米	人参 干しいたけ フルーツ
7 木	すき焼き風煮物 七分つきご飯【米飯】 しめじのみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	牛肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳	米 食パン バター	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 えのき しめじ フルーツ
8 金	秋野菜チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ	せんべい	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
9 土	三色どんぶり 麩のみそ汁 フルーツ	X	鶏ミンチ みそ わかめ	米 麩	人参 ほうれん草 生姜 フルーツ
11 月	親子どんぶり 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁	おさつ蒸しパン	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 さつまいも むしパン粉	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜
12 火	《鉄分デー》 秋鮭のごま揚げ【白身魚のフライ】 スチームキャベツ 米飯 豆腐のみそ汁	ポパイケーキ	鮭 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	小麦粉 片栗粉 ごま 米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ほうれん草
13 水	豚肉と野菜のソース焼きそば (野菜煮込みうどん) 春巻き【かぼちゃの煮物】 麩のみそ汁 フルーツ	リンゴジャム サンド	豚肉 みそ わかめ 牛乳	中華そば 麩 食パン りんごジャム	人参 もやし キャベツ ピーマン フルーツ
14 木	筑前煮 米飯 たまねぎのみそ汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	鶏肉 ちくわ みそ わかめ きなこ 牛乳	じゃがいも 米 マカロニ	人参 玉ねぎ たけのこ こんにゃく フルーツ
15 金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) 和風マヨサラダ フルーツ	お菓子	ウインナー 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
16 土	ミックスサンドイッチ 一口ジャムサンド 牛乳	せんべい	ハム シーチキン 卵 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
18 月	チキンライス 白菜と厚揚げの煮物 麩のみそ汁 ヨーグルト【フルーツ】	スイーツポテト	鶏肉 厚揚げ みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 麩 さつまいも 生クリーム	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 フルーツ
19 火	高野豆腐の卵とじ 雑穀ご飯【米飯】 じゃがいものみそ汁 フルーツ	パンせんべい	高野豆腐 卵 かまぼこ シーチキン みそ わかめ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	米 じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ



日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	豆腐の パンケーキ	うすあげ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 豆腐 牛乳	うどん ホットケーキミックス ジャム	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
21 木	《お誕生日会》 フライドチキン わかめご飯 ポテトサラダ たまねぎのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	片栗粉 米 ごま じゃがいも バター ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ フルーツ
22 金	豚どん キャベツとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	ビスケット	豚肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン
23 土	勤労感謝の日				
25 月	野菜チャーハン じゃこの酢の物 麩のみそ汁	蒸しさつまいも	魚肉ソーセージ ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳	米 ごま 麩 さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
26 火	コロケ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	レーズン 蒸しパン	豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 蒸しパン粉	キャベツ きゅうり 人参 レーズン
27 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	お菓子	豚肉 なるこ わかめ 牛乳	中華そば ごま	人参 白菜 もやし フルーツ
28 木	《ご当地メニュー》 十和田バラ焼き せんべい汁 七分つきご飯【米飯】	手作りりんご ジャムカナッペ	豚肉 鶏肉 牛乳	せんべい 米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ごぼう りんご
29 金	八宝菜 ハッシュドポテト 米飯 フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン たけのこ 干しいたけ フルーツ
30 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	じゃがいも 食パン	人参 きゅうり キャベツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)		
	未満児	473Kcal	16.9g	14.5g	1.6g	3歳以上	540Kcal	19.8g	16.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ スイートポテト ～

今月の食育は「スイートポテト作り」です。
園ではさつまいもをゆでてつぶし、砂糖を加え、冷ましてから生クリームを入れて混ぜ、形を整えてオーブンで焼いています。
卵を使わないので、みんなで食べることが出来る一品です。自分達で作ったスイートポテトを食べることを子ども達は楽しみにしています。

～ 日本のご当地めぐり⑧ 青森 ～

今月のご当地メニューは「十和田バラ焼き」「せんべい汁」「りんご」を使ったりんごジャムを組み合わせました。
「十和田バラ焼き」は本来牛バラ肉を使用しますが、給食では豚肉を使用します。「せんべい汁」は季節の野菜と「かやきせんべい」というせんべい汁用の南部せんべいを割って入れた八戸の郷土料理です。だし汁を吸ったせんべいはもちもちした独特の食感があります。
「りんご」は青森が生産地全国1位で、国内総生産量の半分以上を占めています。青森県産の「りんご」を使用して手作りジャムを作りカナッペで頂きます。

