

平成 28年 11月給食献立表

認定こども園こでまり保育園

日曜日	ちゅうしょく	おやつ			ゆうしょく	あかい	きいろ	みどりいろ		
		PM3時	AM9時半	PM5時		血や肉をつくる	ちからとなる	からだのちようしをとのえる		
1 (火) 603 cal	ごはん だいこんのみそしる スタミナのため ミントマト レーズンサラダ	かぼちゃホットケーキ ミロ	おさかな ソーセージ	りんご	ごはん みそしる しろみにつけ はくさいのおひたし	豚肉 油揚げ 牛乳	小麦粉 ごはん 麦	大根 レーズン きゅうり かぼちゃ	ミニトマト 玉ねぎ キャベツ	ねぎ
2 (水) 632 cal	キーマカレーライス シーザーサラダ ミントマト ヨーグルト	せんべい バナナ むぎちや	フランス パン	おにぎり	きつねうどん ツナいため あさづけ	豚ひき肉 ヨーグルト	ごはん せんべい	人参 玉ねぎ バナナ ミニトマト	きゅうり レタス キャベツ	
4 (金) 611 cal	ごはん マカロニサラダ とりへのサッパリに オレンジ チンゲンさいスープ	にらせんべい(長野ご当地) ぎゅうにゅう	チーズ	げんまい パン	なっとうチャーハン はるまき ちゅうかスープ	鶏肉 牛乳	ごはん 小麦粉 マカロニ	チンゲン菜 ミニトマト にら 長ネギ にんにく	玉ねぎ 人参 しめじ	きゅうり
5 (土) 500 cal	ごはん わかめスープ しゅうまい くだもの ちゅうかサラダ	チーズサンドイッチ むぎちや				ひき肉 チーズ	ごはん パン	キャベツ きゅうり 果物	長ネギ 人参	人参
7 (月) 622 cal	ほうとう(山梨郷土料理) はんぺんのいそべあげ ミニトマト	かきメープルヨーグルト カミカミいわし むぎちや	チーズ	パン	タコライス(沖縄料理) ツナサラダ じゃがいもスープ	はんぺん 油揚げ ヨーグルト	ほうとう麺 小麦粉	かぼちゃ あおのり 柿 白菜	人参 白菜	人参
8 (火) 591 cal	★おたのしみきゅうしょく★ くりごはん かきのなます あじフライ おすいもの	リッツ りんご ぎゅうにゅう	おさかな ソーセージ	バナナ	ごはん みそしる こうやどうふたまごどじ もやしのおひたし	鰹 牛乳	ごはん リッツ	人参 ごま わかめ りんご 長ネギ 栗	大根 柿	柿
9 (水) 629 cal	おやこどん オレンジ きゃべつのおかかあえ さといものみそしる	しんげんパン ぎゅうにゅう		バナナ	ポークカレーライス ポテトサラダ デザート	鶏肉 卵 きな粉 牛乳	パン ごはん	オレンジ キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	長ネギ 人参 もやし	しめじ
10 (木) 589 cal	むぎごはん とうふのみそしる あじにつけ ミントマト あおなのおひたし	ハッシュポテト むぎちや	フランス パン	おにぎり	わふうパスタ ぐたくさんトマトスープ かき	鰹 豆腐	じゃがいも ごはん 麦	なめこ 青菜 人参 ミニトマト	生姜 人参 もやし	生姜
11 (金) 605 cal	ごはん やさいスープ ミートボール ミントマト シルバーサラダ	さといものチーズやき キウイ むぎちや	チーズ	げんまい パン	ごはん みそしる あじのからあげ きりぼしだいこんに	豚ひき肉 チーズ	小麦粉 春雨 里芋	白菜 きゅうり 人参 しめじ ミニトマト	玉ねぎ 人参 キャベツ	キャベツ
12 (土) 500 cal	ハヤシライス やさいサラダ くだもの	れんにゅうパン むぎちや				豚肉	ごはん パン	玉ねぎ 人参 キャベツ 果物	人参 きゅうり	人参
14 (月) 613 cal	ミートパスタ ゼリー キャベツサラダ わかめスープ	おにぎり むぎちや	チーズ	パン	ごはん みそしる しろみにつけ はくさいのおひたし	豚ひき肉	ごはん パスタ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり わかめ ゼリー ねぎ	人参	人参
15 (火) 603 cal	ごはん だいこんのみそしる スタミナのため かき レーズンサラダ	かぼちゃホットケーキ ミロ	おさかな ソーセージ	りんご	ごはん みそしる さといもとりにくのにももの あおなのおひたし	豚肉 油揚げ 牛乳	ごはん 小麦粉 麦	大根 レーズン きゅうり かぼちゃ	ミニトマト 玉ねぎ キャベツ	ねぎ
16 (水) 632 cal	キーマカレーライス シーザーサラダ ミントマト ヨーグルト	せんべい バナナ むぎちや	フランス パン	おにぎり	きつねうどん ツナいため あさづけ	豚ひき肉 ヨーグルト	ごはん せんべい	人参 玉ねぎ バナナ ミニトマト	きゅうり レタス キャベツ	レタス
17 (木) 588 cal	ごはん きこのみそしる カレーにつけ ミントマト さんしよくすのもの	☆さつまいもきんつば みかん むぎちや		バナナ	にくだうふどん わかめのすのもの みそしる	カレー	ごはん さつまいも 小麦粉	長ネギ きゅうり 生姜 玉ねぎ みかん	えのき もやし しめじ	人参
18 (金) 611 cal	ごはん マカロニサラダ とりへのサッパリに オレンジ チンゲンさいスープ	にらせんべい(長野ご当地) ぎゅうにゅう	チーズ	げんまい パン	なっとうチャーハン はるまき ちゅうかスープ	鶏肉 牛乳	ごはん 小麦粉 マカロニ	チンゲン菜 ミニトマト にら 長ネギ にんにく	玉ねぎ 人参 しめじ	きゅうり
19 (土) 500 cal	ごはん わかめスープ しゅうまい くだもの ちゅうかサラダ	チーズサンドイッチ むぎちや				ひき肉 チーズ	ごはん パン	キャベツ きゅうり 果物	長ネギ 人参	人参
21 (月) 622 cal	ほうとう(山梨郷土料理) はんぺんのいそべあげ ミニトマト	かきメープルヨーグルト カミカミいわし むぎちや	チーズ	パン	タコライス(沖縄料理) ツナサラダ じゃがいもスープ	はんぺん 油揚げ ヨーグルト	ほうとう麺 小麦粉	かぼちゃ あおのり 柿 白菜	長ネギ 人参	人参

日曜日	ちゅうしょく	おやつ			ゆうしょく	あかい	きいろ	みどりいろ		
		PM3時	AM9時半	PM5時		血や肉をつくる	ちからとなる	からだのちようしをとのえる		
22 (火) 601 cal	ごはん からあげ わふうポトフ スティックやさい	リッツ りんご ぎゅうにゅう	おさかな ソーセージ	バナナ	ごはん みそしる こうやどうふたまごどじ もやしのおひたし	豚ひき肉 牛乳	ごはん 里芋	れんこん きゅうり 玉ねぎ 白菜	人参 人参 人参	人参
24 (木) 589 cal	むぎごはん とうふのみそしる あじにつけ ミントマト あおなのおひたし	ハッシュポテト むぎちや	フランス パン	おにぎり	わふうパスタ ぐたくさんトマトスープ かき	鰹 豆腐	じゃがいも ごはん 麦	なめこ 青菜 人参 もやし	長ネギ 生姜	生姜
25 (金) 605 cal	ごはん やさいスープ ミートボール ミントマト シルバーサラダ	さといものチーズやき キウイ むぎちや	チーズ	げんまい パン	ごはん みそしる あじのからあげ きりぼしだいこんに	豚ひき肉	里芋 春雨	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ネギ	人参 人参	人参
26 (土) 500 cal	ハヤシライス やさいサラダ くだもの	れんにゅうパン むぎちや				豚肉	ごはん パン	玉ねぎ 人参 キャベツ 果物	人参 人参	人参
28 (月) 613 cal	ミートパスタ ゼリー キャベツサラダ わかめスープ	おにぎり むぎちや	チーズ	パン	ごはん みそしる しろみにつけ はくさいのおひたし	豚ひき肉	ごはん パスタ	玉ねぎ キャベツ 人参	人参 人参	人参
29 (火) 603 cal	ごはん だいこんのみそしる スタミナのため ミントマト レーズンサラダ	かぼちゃホットケーキ ミロ	おさかな ソーセージ	りんご	ごはん みそしる さといもとりにくのにももの あおなのおひたし	豚肉 油揚げ 牛乳	小麦粉 ごはん 麦	大根 レーズン 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ	ミニトマト 玉ねぎ キャベツ	ねぎ
30 (水) 632 cal	キーマカレーライス シーザーサラダ ミントマト ヨーグルト	せんべい バナナ むぎちや	フランス パン	おにぎり	きつねうどん ツナいため あさづけ	豚ひき肉 ヨーグルト	ごはん せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 人参	人参

☆印はメニューです。仕入れの都合により変更することがあります。Cal、食材表示は昼・おやつになります。

栄養士: 深澤 調理員: 早川・長田・大矢

給食だより

11月ピックアップ食材
 里芋⇒食物繊維豊富。お腹の働きを良くします。
 鰹⇒骨、歯を丈夫にします。
 柿⇒ビタミンC豊富で風邪予防効果。

11月おすすめ給食レシピ
<和風ポトフ>
 (材料): 白菜、玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、里芋
 コンソメ、醤油(少々)塩コショウ(少々)油
 (作り方)
 ①野菜を食べやすい大きさに切る。れんこんとごぼうは水に付けあく抜きする。
 ②鍋に少量の油をしき①で切った野菜を炒める。
 ③野菜が透き通ってきたら、鍋に水を入れ、軟らかくなるまで煮る。
 ④コンソメで味付けし、最後に醤油、塩コショウで味を調えできあがり！

※秋から冬の寒い季節は根菜の美味しい季節です。スープにすることで栄養満点な煮汁も一緒に味わえるので、風邪のひきやすい時期におすすめです。保育園でも22日(火)に登場します☆苦手な野菜もたくさん食べられるメニューですよ(*^o^*)

風邪予防には柿が最適!
 「柿が赤くなったら、医者が青くなる」と言われているほど、栄養価が高い果物です。中でもビタミンCはみかんの何倍もあり、風邪予防には最適とされています。今月のピックアップ食材にも取り入れていますので、是非ご家庭でも食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

☆柿おすすめメニュー☆
 そのまま食べても美味しい柿ですが、保育園では苦手な子もいるので、柿と大根でなます風のサラダにしたり、ヨーグルトと混ぜて提供したりと少し工夫して献立に取り入れています。また、柿ヨーグルトは最後にメープルシロップを回しかければより一層美味しいデザートに大変身!!

10月の給食の様子

食欲の秋ともいいますが、次第に食べる量が増えているように感じます。毎日完食で嬉しい限りです(*^o^*)

メニュー: オムライス、ミートボール、シーザーサラダ、りんごジュース

以上児発表会