



食育だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





高野豆腐のコロコロ揚げ

●材料●(15個分)

●作り方●

- 高野豆腐 15g (サイコロ状のものが使いやすい)
- ☆水 60g
- ☆砂糖 8g
- ★きな粉 8g
- ★砂糖 3g
- ★塩 0.2g
- 片栗粉 6g
- 油 12g

- ①水で戻した高野豆腐の水を絞る
- ②☆を高野豆腐に含ませ、片栗粉をまぶしたものを油で揚げる。
- ③②を★を混ぜ合わせたものを絡める。

*ぼそぼそして食べにくそう……と思われるかもしれませんが、特に揚げたては外はカリッと中はふわっとしています♪実はカルシウムがとても豊富な高野豆腐！ぜひ作ってみてくださいね。



給食献立表

2021年11月

牧野保育園

日	曜日	行事	献立名	ざいりよっ			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月		葉飯ご飯 煮込みうどん キャベツのおかか和え	豚もも赤身こま切れ 花かつお破砕100g	葉飯の素 ほうれんそう(冷凍)むきたまねぎ、人参、しめじ キャベツ、りよくとんもやし、人参	精白米(うるち米) うどん(ゆで)、上白糖 上白糖	牛乳(150ml) フルーチェ(いちご) アンパンマンせんべい
2	火		ごはん ミートローフ さつまいもサラダ 中華スープ(コ・人・チ)	合びき肉(生)、木綿豆腐、卵(M) キューピックチーズ1kg	むきたまねぎ、人参、グリーンピース(冷凍) 胡瓜(まっすぐなもの)人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/人参 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) パン粉(乾燥) さつまいも、味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) ピーチケーキ
4	木		ごはん 干種焼き 白菜の煮びたし 味噌汁(ふ・ホ・人)	卵(M)、ツナフレーク うす揚げ30g タケヤみそ	人参、干しいたけ100g、キヌサヤ冷凍 白菜、人参、えのきたけ(生) ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg、上白糖 上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) おにぎり(昆布)
5	金		ごはん ホキの磯辺揚げ もやしのごま和え すまし汁(しめ・大・玉)	ホキ骨取りカット40g	あおのり(素干し) りよくとんもやし、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g しめじ、大根、むきたまねぎ	精白米(うるち米) てんぷら粉、キャノーラ油16.5kg 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) ジャムサンド
6	土		牛乳(150ml) ロールパン ミニハンバーグ 真だくさんスープ	普通牛乳 (冷凍)やわらかハンバーグ30g		ロールパン(3個入り1P) じゃがいも メークイン2L	ぶどうゼリー 星たべよ
8	月	誕生会 メニュー	エビピラフ とんかつ マカロニサラダ コンソメスープ(玉・人・コ) 果物(バナナ、アップル)	冷凍むきえび1kg 皮引きとりももこまぎれ 冷凍かんかつ80g ロースハムスライス	人参、むきたまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース(冷凍) 人参、胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、人参、冷凍カーネルコーン500g パインチビット号缶	精白米(うるち米) 無塩バターブレンドEX キャノーラ油16.5kg マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) プリン 動物ビスケット
9	火		ごはん 韓国風牛肉の炒め物 じゃこ和え(ほうれん草) 中華スープ(しめじ)	牛もも赤身こま切れ ちりめんじゃこ	にんにく(おろし)、冷凍ピーマンスライス500g/P 人参、冷凍しいたけ ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 しめじ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りよくとんもやし	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 緑豆はるさめ(乾) 上白糖	牛乳(150ml) 果物(みかん) 乾パン
10	水		ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁(豆・ワ・モ)	ピンクサーモン骨取り80g ロースハムスライス 木綿豆腐、タケヤみそ	切干しいたけ、人参、胡瓜(まっすぐなもの) 干しわかめカット100g、りよくとんもやし	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油	牛乳(150ml) パンキンバイ風
11	木		ごはん チャーシュー豆腐 もやしナムル 卵スープ	豚もも赤身こま切れ、冷凍絹厚揚げ 卵(M)	むきたまねぎ、人参、白菜、たけのこ水煮 グリーンピース(冷凍) りよくとんもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/むきたまねぎ えのきたけ(生)	精白米(うるち米) ごま油、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳(150ml) おにぎり(わかめ)
12	金		ごはん 豚じゃが ほうれん草の白和え すまし汁(シ・白・ふ)	豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐、タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、さやいんげん(冷凍) ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 しめじ、白菜	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも、上白糖 上白糖、白ごま(すり) おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) 白菜チーズトースト
13	土		牛乳(150ml) ちくわ入り焼きうどん	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	うどん(ゆで)	りんごゼリー アンパンマンせんべい
15	月		焼き鳥丼 ブロックりのおかか和え 味噌汁(えのき)	皮引きとりももこまぎれ 花かつお破砕100g タケヤみそ	むきたまねぎ、青ねぎ、人参、さざみのり ミニブロックり(冷凍)500g、りよくとんもやし 人参 干しわかめカット100g、えのきたけ(生)、白菜	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉 上白糖	牛乳(150ml) お好みマカロニ
16	火		ごはん サバの塩焼き ポテト和え すまし汁(大・ツグ・厚)	サバ(骨取り)40gカット パッパ厚揚げ150g2個入	ほうれんそうカット(冷凍)500g、白菜、しめじ 大根、しめじ	精白米(うるち米) 上白糖	牛乳(150ml) ブルーベリーヨーグルト 星たべよ
17	水		ごはん 鶏肉のレモンソース ツナキャベツサラダ コンソメスープ(玉・人・コ)	皮引きとりもも肉カット100g ツナフレーク	ポッカレモン キャベツ、人参、胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、人参、冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油16.5kg、上白糖 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳(150ml) フライドポテト
18	木		ゆかりごはん タンメン チーズ入りほうれん草サラダ	豚もも赤身こま切れ ベーコンスライス、キューブチーズ	人参、干しいたけ100g、キャベツ りよくとんもやし、ニラ、白ねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 スイートコーン(缶・ネル冷凍)	精白米(うるち米) (冷)中華麺、ごま油	牛乳(150ml) ツナサンドロールパン
19	金		ごはん 牛肉のしぐれ煮 信田和え すまし汁(しめ・大・玉)	牛もも赤身こま切れ うす揚げ30g、タケヤみそ	むきたまねぎ、れんこんスライス 冷凍500g ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 しめじ、大根、むきたまねぎ	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) おにぎり(おから)
20	土		牛乳(150ml) ロールパン ピーフシチュー	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも メークイン2L キャノーラ油1.3kg	みかんゼリー ぼたぼた焼き
22	月		豚丼(ホ) 炒り豆腐 味噌汁(ふ・玉・ほ) 冬野菜カレーシチュー	豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐 タケヤみそ 牛もも赤身こま切れ、スキムミルク	むきたまねぎ、ほうれんそうカット(冷凍)500g 干しいたけ100g、人参、インゲン(冷凍) ほうれんそうカット(冷凍)500g、むきたまねぎ むきたまねぎ、にんじん、西洋かぼちゃ、大根 トマトジュース 食塩無添加 ササガキ生ごぼろ、人参、きゅうり スイートコーン(缶・ネル冷凍) みかん缶1号	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 上白糖、キャノーラ油1.3kg おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) バナナ おにぎりせんべい
24	水		ツナごぼうサラダ(牧野) 果物(みかん)	ツナフレーク		精白米(うるち米) じゃがいも メークイン2L 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳(150ml) ほうれん草蒸しパン
25	木		ごはん 豆腐の五目焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(大・サ・ワ)	木綿豆腐、皮引き鶏ミンチ タケヤみそ	人参、ひじき100g ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 だいこん(根皮つき生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) さつまいも、片栗粉 白ごま(すり)、上白糖 さつまいも	牛乳(150ml) スティッククロンパン
26	金		ロールパン クリームスバゲティ ブロックりサラダ	ベーコンスライス 皮引きとりももこまぎれ、スキムミルク	白菜、しめじ、コーンクリーム缶 ミニブロックり(冷凍)500g、人参 スイートコーン(缶・ネル冷凍)	ロールパン(3個入り1P) スバゲティ(乾)、キャノーラ油1.3kg 小麦粉1kg 和風ドレごましようゆ	牛乳(150ml) お昼ラスク 煮干し
27	土		牛乳(150ml) ちくわ入り焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	蒸し焼きそば類	ぶどうゼリー ばりんこ
29	月		ごはん 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 味噌汁(シメ・じ・ほ)	赤魚骨取り40g うす揚げ30g タケヤみそ	切干しいたけ、人参 しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖 じゃがいも メークイン2L	牛乳(150ml) ココアクッキー
30	火	音楽会 予行	ごはん クリームシチュー(鶏) ロールスローサラダ 果物(みかん)	鶏フレーク 皮引きとりももこまぎれ	むきたまねぎ、人参 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g 胡瓜(まっすぐなもの) みかん缶1号	精白米(うるち米) じゃがいも メークイン2L キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) もちもちチーズパン

献立種類	3歳以上児					3歳以下児				
	エネルギー	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
栄養素	585 kcal	20.5 g	83.5 g	2.3 g	585 kcal	22.2 g	20.5 g	83.5 g	2.3 g	
平均栄養価	585 kcal	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g	585 kcal	20.3 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g	
目標栄養価	585 kcal	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g	585 kcal	20.3 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g	