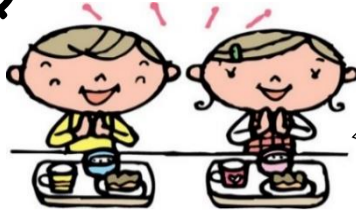


こんだてひょう



旬の食材を
おいしく食べましょう!

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	金		お茶 おせんべい	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 はいが米 春雨 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 コーン 小松菜	飲むヨーグルト 小魚	とうにゅう だいず 豆乳は大豆から作られています。
2	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
5	火		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 ごまあえ チーズ	豚肉 チーズ	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま	白菜 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	お茶 ういろ (手作り)	とよかわ 豊川でもたくさん収穫されている白菜が旬の時期です。
6	水		お茶 おせんべい	バターロール スープ さかなのカレー揚げ さつまいもの素揚げ	さかな	パン さつまいも 片栗粉 油	レタス 玉ねぎ 小松菜 えのき	お茶 おかし	ころも 衣にカレー粉を加えてつくるカレー揚げです。
7	木		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 わかめ 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 さといも 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	牛乳 いもけんぴ	あか 赤みそは三河地方で食べられているみそです。
8	金		お茶 おかし	中華飯 卵スープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	お茶 ミニパン	いろいろな野菜のうまみを楽しむ中華飯です。
9	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
11	月		お茶 スティックパン	里芋ごはん 北海汁 ゼリー	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ゼリー	米 はいが米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	お茶 おかし	さといも 里芋ごはんは食べるとどんな感じがするかな。
12	火		お茶 ゼリー	黒糖パン さつまいもと鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ	鶏肉	パン さつまいも オリーブ油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ オレンジジュース キャベツ ブロッコリー きゅうり	牛乳 きらずあげ	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。
13	水		お茶 おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん なめこ汁 塩昆布和え	豚肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ 塩昆布	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 なめこ ねぎ きゅうり 白菜	お茶 いなりずし	こまつな 小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
14	木		牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 ゴマネーズサラダ	さかな 赤みそ	米 はいが米 砂糖 マヨドレ ごま	大根 キャベツ 切干大根 人参	お茶 岩石揚げ (手作り)	にんき 人気の煮魚はみそ煮にします。
15	金	七五三の お祝い	お茶 みかん	赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ レタス	あずき 鶏肉	米 もち米 ごま 片栗粉 油	レタス 玉ねぎ ほうれん草 えのき	お茶 ヨーグルト 昆布	みんなの健康と成長を願う七五三メニューです。
16	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
18	月		牛乳 おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	お茶 おせんべい	はるさめ やさい 春雨と野菜をケチャップ味に仕上げるチャプチェです。
19	火		お茶 粉ふきいも (手作り)	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 白菜とひじきの梅おひたし	鶏肉 ひじき かつお節	米 はいが米 油	大根 しめじ 小松菜 白菜 人参 練梅	お茶 りんごドーナツ (手作り)	ひじきには不足しがちな栄養が含まれています。
20	水		お茶 バナナ	バターロール スープ 錦揚げ ゆでキャベツ	さかな	パン 小麦粉 油	人参 ねぎ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	さかなに人参やねぎの衣をつけて彩りよく仕上げます。
21	木		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	豚肉 ツナ	米 はいが米 マカロニ マヨドレ	白菜 人参 ゆず ねぎ きゅうり	牛乳 ふかし羊	しゆん 旬の白菜と豚肉をかんきつでさっぱり味に煮ますよ。
22	金		お茶 おかし	チャーハン 肉団子スープ ヨーグルト	鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 はいが米 油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 白菜	お茶 ミニパン	きゅうりしゅうつ 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
25	月		お茶 みかん	ごはん スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	牛乳 おせんべい	やさい 野菜と豚肉を赤みそ味の調味料と一緒に炒めます。
26	火		お茶 ヨーグルト	ごはん バンサンスー じゃがいものカレーそば煮	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 春雨	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	お茶 フライビーンズ (手作り)	ほくいん 保育園に人気のメニューのバンサンスーです。
27	水	金屋中学 職場体験	お茶 おせんべい	黒糖パン スープ まり揚げ レタス	鶏肉 豆腐	パン ながいも パン粉 片栗粉 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 レタス 小松菜 しめじ	牛乳 りんご	ふわふわ食感に仕上げるまり揚げです。
28	木	誕生会	お茶 おせんべい	ごはん いなりキーマカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉 油揚げ	米 はいが米 油 砂糖	玉ねぎ トマト ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	お茶 ゼリーアラモード	がっこうきゅうしよく 学校給食献立コンクールの優秀作品のカレーです。
29	金		お茶 スティックパン	切干大根の炊き込みご飯 みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	切干大根 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	きりぼだいこん 切干大根は大根の栄養がぎゅっと詰まっています。
30	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー493Kcal たんぱく質20.0g 脂質15.0g 塩分1.4g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー450Kcal たんぱく質17.8g 脂質12.9g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

旬(しゆん)

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、たべものによって旬の時期は違います。

旬のたべものにはその季節に起こりやすい体調不良を治したり予防する栄養があって、なによりおいしい！旬のものを選んで食べるとよいですね。

11月の旬のたべもの



バンサンスー

子ども達の人気メニュー。ごま油がアクセントですよ。

材料 4人分

- 春雨 20g
- きゅうり 1本(120g)
- ハム 2枚(30g)
- 卵 1個(50g)
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1弱
- ごま油 少々

作り方

- きゅうりは千切りにして軽く塩を振り水けをきる。
- ハムは千切りにし、卵は溶いて、熱したフライパンでいり卵にする。
- 調味料を合わせてよく混ぜておく。
- 具と調味料を和える。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



