



平成30年度11月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	木	せんべい お茶	出前クッキング たんぽぽ・もも	お好みラーメン キャベツとほうれん草のサラダ バナナ	いもっちだんご お茶
2	金	ビスケット お茶		米飯 ベーコンコロッケ ツナとコーンのサラダ 五色スープ ミニゼリー	ふわふわバナナパン スキムミルク抹茶
5	月	せんべい 牛乳		米飯 手作りさつまあげ キャベツの磯あえ わかめのみそ汁 チーズ	フルーツポンチ
6	火	オレンジ お茶	出前クッキング うめ	米飯 高野豆腐入りつくね いんげんのおかかあえ 小松菜とねぎのすまし汁 りんご	パインケーキ 牛乳
7	水	乳酸菌飲料		米飯 鶏肉のくわ焼き 卵の花炒り煮 麩のみそ汁 菊花みかん	シュガーラスク ココア
8	木	スティック人参 お茶	出前クッキング 土っ子	バターロール シチュー 豆菜サラダ バナナ	ほうれん草チーズ蒸しパン 牛乳
9	金	ビスケット 牛乳		米飯 焼き魚さばこうじ もやしと人参の和え物 具だくさん島田汁 オレンジ	ミニメロンパン お茶
10	土			土曜給食	菓子
12	月	ふかしいも お茶		スパゲティミートソース 大根とカニカマのサラダ りんご	スピン 牛乳
13	火	せんべい お茶		五目寿司 じゃこの天ぷら すまし汁 菊花みかん	お菓子屋さん
14	水	枝豆 お茶	たんぽぽ クッキング	米飯 カラフルミートローフ ちくわのマリネ コーンスープ バナナ	りんごのコンポート ヨーグルトがけ
15	木	乳酸菌飲料		園外保育	七五三お祝いおやつ パフェ屋さん
16	金	ビスケット 牛乳		米飯 鶏肉の照り焼き いんげんとわかめの和え物 ソーセージのポトフ オレンジ	栄養ラスク スキムミルク抹茶
17	土			ほいくまつり	
19	月	せんべい お茶		米飯 ひじきの豆腐ハンバーグ もやしサラダ 大根のみそ汁 菊花みかん	ブラウニース 牛乳
20	火	バナナ お茶		米飯 魚フライミックスソース スパゲティサラダ しめじの野菜スープ りんご	自家製ヨーグルト
21	水	ビスケット 牛乳		米飯 厚焼き卵 青菜のしらす和え カレー汁 甘夏みかん	パン りんごジュース
22	木	乳酸菌飲料		ひじきチャーハン からあげ 春雨フルーツサラダ 中華スープ チーズ	ドロップクッキー スキムミルク
24	土			土曜給食	菓子
26	月	ビスケット お茶		米飯 ささみフライのりんごソースがけ 切り干し大根のゴマダレサラダ そうめんみそ汁 菊花みかん	人参蒸しパン お茶
27	火	せんべい 牛乳	出前クッキング 水っ子	米飯 ツナゲット ごぼうときゅうりのサラダ オニオンスープ 黄桃	ウインナースコーン 牛乳
28	水	スティック人参 お茶		親子そばろ丼 さつまいもとかぼちゃのサラダ 根菜汁 バナナ	11月おたんじょうケーキ 菓子 紅茶
29	木	乳酸菌飲料	出前クッキング 太陽っ子	米飯 焼き魚鮭 ほうれん草の粉チーズ和え 白菜なべ オレンジ	もちもちチーズ お茶
30	金	ビスケット お茶		おたのしみ弁当	りんごクッキー 自家製飲むヨーグルト

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	573	20.5	15.5	202	2.3	188	0.31	0.43	38	4.6	2.1
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	200	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	100	90	97	78	96	94	100	119	211	100	111
3才未満児	506	17.5	13.2	201	2	182	0.27	0.4	36	4	1.8
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	110	95	103	95	87	97	108	148	200	108	113

* 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



たんぽぽ 14日(水)
スイートポテト



おたのしみ弁当 11月30日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月おたのしみ弁当の日がありますので、忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。
(ふじ・つばき・さくら・うめ)



11月 しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。

給食では子どもたちに喜んでもらえるよう、毎年色々な「〇〇屋さん」を計画しています。10月12日はカレー屋さんを行いました。いつもと場所を変えて遊戯室での給食にワクワクの子どもたち。事前に買ったチケットを手に待ちきれない様子でした。定番の豚カレーはもちろんのこと、ツナカレーもたくさんおかわりしてくれました。特に驚いたのはうめぐみさんの成長ぶりでした。食べ方も上手になり、2回もおかわりする子もいました。「ありがとう」もきちんと言えましたよ。3月まで楽しいイベントが続きます。おたのしみに！



祖父母ふれあいに参加していただきありがとうございました。

26日の祖父母ふれあいの日は、たくさんの皆さんに参加していただきありがとうございました。保育園の給食はいかがでしたでしょうか。とても美味しかったという嬉しいお言葉も頂き、給食室までお礼を言いに来てくださった方もいました。祖父母の方々、そして子どもたちが喜ぶメニューを調理員全員で考え、当日いつもより少し早めに調理をスタートし完成したお弁当だったこともあり、とても嬉しく励みになりました。ありがとうございました。



おすすめレシピ

保育参加に来て下さった保護者の方から美味しかったので作り方を教えてほしいと言って頂いたメニューです。切り方や味付けはお子さんの成長に合わせて調節してください。

<材料> 子ども4人分

切り干し大根	15g
にんじん	30g
きゅうり	40g
ちくわ	30g
酢	15cc
砂糖	5g
油	2cc
食塩	0.4g
ごま	7g

切り干し大根のサラダ

<作り方>

- 1 切り干し大根を水で戻す。
- 2 にんじん、きゅうりをせん切り、ちくわを輪切りにする。
- 3 にんじん、ちくわを蒸し、きゅうり、切り干し大根はさっとゆでる。
- 4 酢、砂糖、油、食塩を混ぜ合わせる。
- 5 3、4、ごまを和える。



<材料> 子ども4人分

ホットケーキ粉	80g
グラノーラ	15g
マーガリン	40g
卵	15g

カントリークッキー

<作り方>

- 1 マーガリンを溶かし、卵と混ぜ合わせる。
- 2 1にホットケーキ粉と砕いたグラノーラを入れ、よく混ぜる。
- 3 お好みの形にし、170℃のオーブンで13分焼く。

