

平成30年11月 献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | 朝のおや | 3時のおやつ | 赤:おもに血や肉になる | 黄:おもに熱や力となる | 緑:おもに調子をととのえる |
|----|---|---|-------------|---------------------------------|--|---|--|
| 1 | 木 | 麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁 | 牛乳 パイン缶 | スキムミルク 焼きいも | 牛乳 牛肉 納豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 | 精白米 麦 ごま油 片栗粉 さといも さつまいも | パインアップル(缶) たけのこピーマン にんじん たまねぎ 青ねぎ |
| 2 | 金 | 麦ごはん みそ汁 ブロッコリー 魚の照り焼き 肉にら炒め | 牛乳 チーズ | スキムミルク フルーツみつ豆 | 牛乳 プロセスチーズ 木綿豆腐 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 魚 豚肉 脱脂粉乳 | 精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油 中華スープの素 片栗粉 甘納豆(あずき) マヨネーズ | しょうが ブロッコリー もやしにら にんじん にんにく パナナ もも(缶) みかん(缶) パインアップル(缶) りんご えのきたけ |
| 10 | 土 | 和風スパゲティ 飲むヨーグルト | 牛乳 せんべい | 牛乳 ビスケット | 牛乳 鶏肉 ドリンクヨーグルト | せんべい スパゲティ 植物油 ビスケット | たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ にんにく |
| 5 | 月 | 麦ごはん いわしのかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ | 牛乳 黄桃缶 | 豆乳 ピザトースト | 牛乳 いわし 米みそ 豚肉 鳥がらだし 豆乳 ベーコン チーズ | 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) はるさめ 植物油 食パン マヨネーズ | もも(缶) しょうが サラダな はくさい にんじん 青ねぎ たまねぎ トマト コーン、ホール(缶) ピーマン トマト ケチャップ |
| 6 | 火 | 麦ごはん ひじき入り卵焼き ブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 | 牛乳 せんべい | スキムミルク りんごのヨーグルト ケーキ | 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 油揚げ ひじき 豆乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ プレーンヨーグルト | せんべい 精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 さつまいも さといも 小麦粉 パター | にんじん ほうれんそう ブロッコリー れんこん 青ねぎ りんご レモン |
| 7 | 水 | パン ローストチキン ソテー ホワイトシチュー | 牛乳 バナナ | スキムミルク きな粉蒸しパン | 牛乳 鶏肉 えび ベーコン 脱脂粉乳 鳥がらだし きな粉 豆乳 | パン 植物油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 | バナナ キャベツ にんじん コーン、ホール(缶) たまねぎ マッシュルーム(缶) ハセリ 干しぶどう |
| 8 | 木 | 麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス シャッキリみそ汁 | 牛乳 りんご | スキムミルク かき せんべい | 牛乳 鮭(切り身) 鶏卵 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 | 精白米 麦 小麦粉 片栗粉 白ごま(いり) 黒ごま 揚げ油 植物油 せんべい | りんご レタス もやし だいこん にんじん かいわれだいこん かき |
| 9 | 金 | 麦ごはん 清汁 豚肉とだいこんの煮物 大豆のコロコロサラダ | 牛乳 みかん | スキムミルク ココアケーキ | 牛乳 塩わかめ かつお 昆布だし 豚肉 だいご まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳 絹ごし豆腐 | 精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) マヨネーズ さつまいも 米粉 黒砂糖 片栗粉 粉糖 | みかん えのきたけ だいこん にんじん さやいんげん きゅうり |
| 17 | 土 | けんちんうどん 野菜ジュース | 牛乳 ウエハース | 17日牛乳 焼きドーナツ 28日豆乳 チーズボール | 牛乳 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 煮干しだし みそ 粉チーズ 鶏卵 豆乳 | ウエハース 干しうどん さといも 焼きドーナツ 小麦粉 揚げ油 野菜ジュース | だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ |
| 12 | 月 | パン ポトフ ほうれん草とツナの和え物 | 牛乳 みかん | ミルクココア りんご クラッカー | 牛乳 牛肉 鳥がらだし コンソメ まぐろ油漬(缶) かつおだし 脱脂粉乳 | パン じゃがいも 砂糖(三温糖) クラッカー | みかん キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ ほうれんそう りんご |
| 13 | 火 | さつまいもごはん 飛竜頭 レタス 清汁 | 牛乳 ウエハース | スキムミルク かぼちゃ羹 | 牛乳 鶏卵 むきえび 木綿豆腐 脱脂粉乳 ひじき かまぼこ かつお 昆布だし 豆乳 寒天 | ウエハース 精白米 麦 さつまいも 片栗粉 やまいも 白ごま(いり) 揚げ油 砂糖(三温糖) | にんじん グリンピース レタス えのきたけ 青ねぎ かぼちゃ |
| 14 | 水 | 麦ごはん 魚のみみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ | 牛乳 キウイ | 豆乳 チーズボール | 牛乳 白身魚 米みそ ベーコン だいたい 鳥がらだし 豆乳 鶏卵 粉チーズ | 精白米 麦 マヨネーズ 植物油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 揚げ油 | キウイフルーツ にんじん ピーマン サラダな たまねぎ ハセリ |
| 15 | 木 | 吹き寄せごはん 魚の竜田揚げ サラダ菜 手まり麩の清汁 里芋と鶏の和風煮 ほうれん草サラダ りんご | 牛乳 せんべい | オレンジジュース 今川焼き | 牛乳 鶏肉 塩わかめ かつお 昆布だし 鯖 竹輪 チーズ | せんべい 精白米 もち米 麩 片栗粉 揚げ油 さといも ごま 植物油 砂糖 オレンジジュース 今川焼き | しめじ にんじん みつば えのきたけ しょうが だいこん ほうれん草 きゅうり トマト 黄ピーマン サラダな りんご |

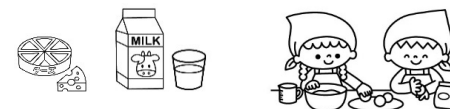


おやつ役割って？

子どもたちにとって楽しみなおやつ。園でも家庭でも「今日は何かな？」とその時間を心待ちにしている子がたくさんいます。おやつは生活のうおいであり、食べることや、周りの人と楽しく育む時間でもあります。役割はそれだけではありません。子どもは胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日三回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。こどもにとって、おやつは大切な食事と考えましょう。

おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんやパン、麺類、いも類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓子をプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

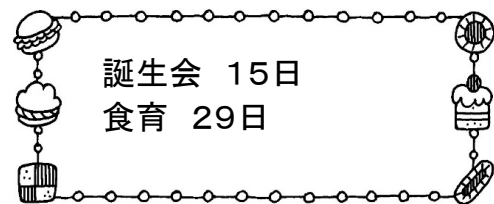


おやつの紹介「チーズボール」

材料(10個)
小麦粉 200g 卵 大1個
粉チーズ 60g 人参 1/2本
ベーキングパウダー 4g 揚げ油
水 50g

作り方

- ①人参はみじん切りにする。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズをふるい合わせる。
- ③卵と水、人参、②を混ぜ合わせる。
- ④油を熱し、一口大に落として揚げる。



誕生会 15日
食育 29日