

# 令和1年11月 献立表

## 香住ヶ丘保育園

日	曜	昼食	朝のおやつ	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
18	金月	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツみつ豆	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	ウエハース 精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 さつまいも さといも 甘納豆(あずき)	にんじん ほうれんそう ブロッコリー れんこん 青ねぎ バナナ もも(缶) みかん(缶) パインアップル(缶) りんご
2	土	チャンポン バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ 鳥がらだし	せんべい 中華めん 中華スープの素 ごま油 バームクーヘン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが バナナ
5	19 火	麦ごはん 清汁 魚のみそ煮 ゆでいんげん 五色なます	牛乳 りんご	豆乳 ピザトースト	牛乳 煮干しだし さば 赤色辛みそ 豆乳 ベーコン チーズ	精白米 麦 白玉ふ 砂糖(三温糖) 食パン マヨネーズ	りんご えのきたけ 青ねぎしょうが さやいんげん だいこん にんじん きゅうり 生しいたけ 黄ピーマン たまねぎ トマト コン, ホール(缶) ピーマン トマトケチャップ
6	20 水	パン ポトフ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 パイン缶	スキムミルク かき せんべい	牛乳 牛肉 鳥がらだし コンソメ まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳	パンじゃがいも マヨネーズ せんべい	パインアップル(缶) キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ かぼちゃ バセリ かき
7	21 木	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 チーズ	スキムミルク きな粉プルーン マフィン	牛乳 プロセスチーズ いわし 米みそ 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) はるさめ 植物油 ホットケーキミックス	しょうが サラダな はくさい にんじん 青ねぎ 干しプルーン
8	金	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ぎせい豆腐 豚汁	牛乳 みかん	スキムミルク かるかん	牛乳 しらす干し 鶏ひき肉 木綿豆腐 豚肉 煮干しだし 米みそ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 しいりごま ごま油 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) やまいも 上新粉	みかん こまつな にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース だいこん ごぼう こんにやく 青ねぎ
9	30 土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏肉(そぎ切り) ドリンクヨーグルト	ウエハース スパゲティ 植物油 かりんとう	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ にんにく 青ねぎ
11	25 月	麦ごはん 魚のもみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	牛乳 バナナ	ミルクココア りんご クッキー	牛乳 白身魚 米みそ ベーコン だいたい 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 マヨネーズ 植物油 じゃがいも カールク 砂糖(三温糖) クッキー	バナナ にんじん ピーマン サラダな たまねぎ バセリ りんご
12	26 火	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 みかん	スキムミルク 焼きいも	牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつお 昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 ごま油 片栗粉 さつまいも	みかん たけのこ ピーマン にんじん こまつな
13	27 水	わかめごはん 鮭のごま揚げ レタス シャッキリみそ汁	牛乳 黄桃缶	豆乳 りんごのヨーグルト ケーキ	牛乳 鶏肉 塩わかめ 鮭(切り身) 鶏卵 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	精白米 麦 小麦粉 片栗粉 白ごま 黒ごま 揚げ油 植物油 バター 砂糖(三温糖)	もも(缶) にんじん レタス もやし だいこん かいわれだいこん りんご レモン
14	28 木	パン ローストチキン ソテー ホワイトシチュー	牛乳 せんべい	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 鶏肉 えび 脱脂粉乳 鳥がらだし 豆乳 寒天	せんべい パン 植物油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 砂糖(三温糖)	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) バセリ かぼちゃ
15	29 金	麦ごはん みそ汁 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 キウイ	飲むヨーグルト ひじきのココロ揚げ	牛乳 木綿豆腐 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豚肉 まぐろ油漬(缶) かつおだし 鶏卵 ドリンクヨーグルト ひじき だいたい	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも 小麦粉 揚げ油	キウイフルーツ だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう
22	金	吹き寄せごはん さつま芋のコロッケ きのこのサラダ 清汁 みかん	牛乳 せんべい	りんごジュース クレープ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 煮干しだし 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	せんべい 精白米 もち米 さつま芋 小麦粉 パン粉 揚げ油 植物油 ごま油 りんごジュース クレープ	しめじ にんじん みつば たまねぎ 青ねぎ トマト レタス みかん

### 芋掘り遠足について

10月11日に梅・薔薇組で、芋掘り遠足に出かけました。土の中に隠れているお芋をスコップで一発懸命掘りました。頑張って掘り進めていくと、次々にお芋が顔を出してくれました。自分で採った喜びを感じられたと思います。持ち帰ったお芋はどんな料理でたべましたか？保育園でもおやつで大学芋にしておいしく頂きました。  
食材に触れたり、「収穫したお芋おいしいね」など会話して味わい、コミュニケーションをとることで食への興味も深まります。子どもと一緒にスーパーに買い物に行ったり、食材を手に取り、たくさん話す機会を作りましょう。

### さつま芋を使ったレシピの紹介 「さつま芋とひじきのサラダ」

#### 材料

ロースハム ……50g さつま芋 ……280g  
芽ひじき(乾燥) ……8g 水 ……大さじ2  
みりん ……小さじ1 しょうゆ ……小さじ1  
マヨネーズ ……60g

#### 作り方

- ①ひじきを水で戻して洗い、分量の水、みりん、しょうゆで煮る。ひじきに火が通ったら、汁気をきる。
- ②さつま芋は1、5cm角切りにして、水にさらしたあと、茹でる。
- ③ロースハムは千切りにして、さっと茹でる。
- ④食材が冷めたら、マヨネーズで和える。

11月24日は(いいにほんしょく)和食の日です。和食の基本はだしです。保育園では、子どもたちの味覚を育てるため、天然のだしを使用しています。ご家庭でも時間があるときに天然のだしを使った料理を作ってみてください。

