

2019年度11月 の給食予定献立表 (▲▲ぐみ)

〇〇コスモ保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質
			15:00	10:00(0・1歳)/18:00	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 15 29	金	ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草ときのこのソテー 根菜のすまし汁	小豆蒸しパン りんご 牛乳	ビスケット 牛乳	米、ホットケーキ粉、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶	りんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんにく	549 kcal 19.6 g 15.4 g
02 16 30	土	カレーチャーハン マゼアンサラダ 野菜スープ フルーツ	ジャムバターサンド 牛乳	おせんべい 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豚ひき肉、バター	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、いちごジャム、にんにく	556 kcal 18.0 g 17.2 g
18	月	ごはん 豚肉のすき焼き煮 わかめとコーンのサラダ 味噌汁・オレンジ	にんじんケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、バター	キャベツ、にんじん、オレンジ、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、コーン(冷凍)、レモン果汁、カットわかめ	598 kcal 21.0 g 21.2 g
05 19	火	ほうれん草とベーコンのトマトパスタ 魚のバター焼き 野菜スープ 柿	納豆ひじきチャーハン 牛乳	おせんべい 牛乳	米、マカロニ・スパゲティ、なたね油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ベーコン、バター	かき、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、ねぎ、ひじき	597 kcal 28.0 g 16.6 g
06 20	水	中華丼 ちんげん菜の海苔和え ワンタンスープ バナナ	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、ワンタンの皮、三温糖、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、しらす干し	バナナ、チンゲンサイ、緑豆もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、にら、たけのこ(水煮缶)、コーン(冷凍)、焼きのり	540 kcal 17.1 g 19.3 g
07 21	木	ロールパン 鶏肉の香草焼き 南瓜サラダ ミネストローネ	柚子ジャムヨーグルト おせんべい 麦茶	おせんべい 牛乳	ロールパン、パン粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏手羽肉、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、柚子ジャム、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、セロリ、にんにく	552 kcal 22.4 g 22.0 g
08 22	金	ごはん ししゃもの唐揚げ キャベツの甘酢和え 具だくさん味噌汁	黒ごまと粉チーズのラスク キウイフルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	米、フランスパン、油、片栗粉、三温糖、黒ごま	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、粉チーズ、バター	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、もやし、ほうれんそう、ごぼう	517 kcal 21.8 g 14.6 g
9	土	肉うどん 南瓜のきんぴら 白菜の昆布和え フルーツ	きなこホットケーキ 牛乳	おせんべい 牛乳	干しうどん、ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、きな粉	かぼちゃ、はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	497 kcal 18.5 g 13.8 g
11 25	月	ごはん カレー肉じゃが 大根と胡瓜のゆかり和え すまし汁	海苔じゃこトースト 柿 牛乳	ビスケット 牛乳	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	だいこん、かき、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、グリーンピース、焼きのり	560 kcal 19.3 g 18.7 g
12 26	火	ほうとう風うどん 焼き魚 白和え	さつま芋とりんごの甘煮 牛乳	おせんべい 牛乳	干しうどん、さつまいも、三温糖、すりごま	牛乳、さば、豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、緑豆もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、干しいたけ	562 kcal 27.2 g 17.6 g
13 27	水	胚芽ごはん 筑前煮 ひじきのサラダ 味噌汁・バナナ	レモンケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	胚芽米、米、小麦粉、なたね油、三温糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ	緑豆もやし、バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、こまつな、しいたけ、いんげん、レモン、ひじき、レモン果汁	643 kcal 21.2 g 23.1 g
14 28	木	食パン ポークチャップ マカロニサラダ ジュリエンスープ・みかん	青菜の焼きおにぎり いりこ 麦茶	おせんべい 牛乳	食パン、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、三温糖	豚肉(ロース)、ハム、いわし(煮干し)、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、しゅんぎく、コーン(冷凍)、赤ピーマン、いんげん	549 kcal 23.4 g 17.6 g

- ・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・日()は誕生日会、2歳以上児のお弁当日です。
- ・日()は、収穫祭です。

※給食食材の放射能測定について

10月に駅前がさつまいも(千葉県産)、第二が人参(北海道産)、第四がキャベツ(千葉県産)、第六じゃがいも(北海道産)を検体として提出、武蔵境は調理済み給食検体を1ヶ月分提出しましたが、いずれも放射能物質は検出されませんでした。

給食レシピ

<栗蒸しパン>

- <材料>約6個分
- ・ホットケーキミックス 200g
 - ・牛乳 135ml
 - ・栗の甘露煮(甘栗でも可) 30g



《作り方》

- ① 栗は軽く水気を切り、4等分に切ります。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜます。
- ③ ①の栗を加えてさらに混ぜます。
- ④ オープン用の紙カップに8分目くらいまで生地を流し入れます。
- ⑤ 蒸し器で15分蒸します。
中心に竹串(お箸)をさして、生地がつかなければ完成です!

*** 収穫祭 ***

収穫祭は、農作物の収穫を感謝しながらいただく、秋の行事です。

<収穫祭メニュー>

- ・新米のおにぎり
- ・芋煮汁
- ・秋の果物



芋煮汁は、山形県の郷土料理です。秋になると家族や近隣住民で河原などに集まり、大きな鍋で芋煮を作って芋煮会が行われます。日本一の芋煮会では、3万人分もの芋煮を作って食べるそうです。

和食の日

五穀豊穡、実りのシーズンを迎える11月。

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」

の語呂合わせから、11月24日は、和食の日とされています。食材が豊かなこの時期に、和食文化の保護・継承の大切さを考える日です。

和食は、一汁三菜を基本的なスタイルとし、理想的な栄養バランスと言われてます。また、かつお節や昆布などの「うま味」を上手に使った食生活は日本人の長寿に役立っているそうです。

11月24日は、家族で和食を楽しんでみてはいかがですか？



		エネルギー	たんぱく質	脂質
11月の平均	3歳以上児	560kcal	21.4g	18.0g
	1・2歳児	448kcal	17.1g	14.4g
給与栄養目標量	3歳以上児	560kcal	21.0g	18.1g
	1・2歳児	448kcal	16.8g	14.5g