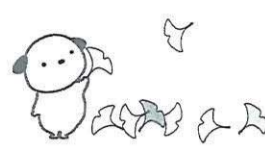


# 11月給食献立表



致遠保育園

2016年

| 日  | 曜日 | 主食   | 給食献立   | 主材料                        | 午後おやつ                        |       | 日  | 曜日 | 主食   | 給食献立                         | 主材料                        | 午後おやつ                      |     |
|----|----|------|--|----------------------------|------------------------------|-------|----|----|--|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|
|    |    |      |  |                            | 未満児                          | 以上児   |    |    |  |                              |                            | 未満児                        | 以上児 |
| 1  | 火  | 白ごはん | (ごはん)<br>チーズコロッケ<br>さっぱり和え・納豆<br>みそ汁・オレンジ    | チーズクノーデル<br>はくさい<br>にんじん   | 源氏パイ<br>源氏パイ                 | 牛乳    | 16 | 水  | 豚汁<br>つけもの<br>バナナ  | 豚肉<br>絹ごし豆腐<br>はくさい          | バターサブレ<br>サンボロポット<br>ペジタブル | バターサブレ<br>サンボロポット<br>ペジタブル |     |
| 2  | 水  | 白ごはん | (ごはん)<br>十和田バラ焼き<br>ナムル<br>みそ汁・黄桃缶           | 豚肉<br>たまねぎ<br>ほうれん草        | *ごまだれ団子<br>*ごまだれ団子           | 牛乳    | 17 | 木  | 炊き込みごはん<br>鶏の唐揚げ<br>清し汁<br>練乳いちごゼリー                      | 五目釜飯の素<br>絹さや<br>鶏から揚げ       | ケーキ                        | ケーキ                        |     |
| 4  | 金  | 白ごはん | (ごはん)<br>豆腐のカレー丼<br>レタスサラダ<br>みそ汁・バナナ        | 木綿豆腐<br>鶏ひき肉<br>レタス        | バームロール<br>えびうす焼き             | 牛乳    | 18 | 金  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>たらのパン粉焼き<br>グリーンサラダ<br>魚肉ソーセージ          | すけそうたら<br>ブロッコリー             | 味かるた                       | 味かるた                       |     |
| 5  | 土  | パン   | (パン)<br>コーンシチュー<br>わかめサラダ<br>りんごゼリー          | 鶏肉<br>じゃがいも<br>もやし         | 雪の宿<br>(安納芋)                 | 乳酸菌飲料 | 19 | 土  | かき玉にゆうめん<br>うみっこ和え<br>ミニゼリー                              | 冷麦<br>たまご<br>こまつな            | ヤングドーナツ                    | ヤングドーナツ                    |     |
| 7  | 月  | 白ごはん | (ごはん)<br>やさしいコロッケ<br>まぜまぜきのこ<br>コンソメスープ・パイン缶 | やさしいコロッケ<br>にんじん<br>ほうれん草  | 蒸しケーキ<br>(バナナ)               | 牛乳    | 21 | 月  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>ビビンバ丼<br>はるさめスープ<br>和梨ゼリー               | 豚ひき肉<br>ほうれん草<br>もやし         | チョイス                       | チョイス                       |     |
| 8  | 火  | 白ごはん | (ごはん)<br>さばの照り焼き<br>れんこんの炒め煮<br>みそ汁・プリン      | さば<br>れんこん<br>さつま揚げ        | *やきいも<br>*やきいも               | 牛乳    | 22 | 火  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>煮込みハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁・ブルーベリーヨーグルト | ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>魚肉ソーセージ | *やきいも                      | *やきいも                      |     |
| 9  | 水  | 白ごはん | (ごはん)<br>豚玉とじ<br>ツナ和え<br>清し汁・アセロラゼリー         | たまご<br>豚肉<br>糸こんに          | ぼかうけ<br>ビスコ                  | 牛乳    | 24 | 木  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>さけのつけ焼き<br>さつま芋の天ぷら・味付けのり<br>みそ汁・りんご    | さけ<br>さつま芋<br>味付けのり          | *手作りおやつ                    | *手作りおやつ                    |     |
| 10 | 木  | 白ごはん | (わかめごはん)<br>えびフライ<br>ドレッシング和え<br>みそ汁・柿       | えびフライ<br>トマト<br>もやし        | キャラメル<br>コーン<br>通のえだ豆        | 牛乳    | 25 | 金  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>ホイコーロー<br>ベーコンサラダ<br>みそ汁・パイン缶           | 豚肉<br>きゃべつ<br>アスパラガス         | いちご<br>シュークリーム             | いちご<br>シュークリーム             |     |
| 11 | 金  | 白ごはん | (ごはん)<br>あぶり焼きチキン<br>コールスロー<br>みそ汁・フルーツポンチ   | あぶり焼きチキン<br>かぼちゃ<br>きゃべつ   | しっとりソフト<br>クッキー<br>(スイートポテト) | 牛乳    | 26 | 土  | かき揚げうどん<br>厚焼きたまご<br>ミニゼリー                               | 茹うどん<br>野菜かき揚げ<br>なると        | 乳酸菌飲料                      | 乳酸菌飲料                      |     |
| 12 | 土  | 白ごはん | ハンバーガー<br>フライドポテト<br>ぶどうジュース                 | ハンバーガー<br>フレンチポテト<br>プチトマト | アンパンマン<br>-ロビスケット            | 乳酸菌飲料 | 28 | 月  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>麻婆豆腐<br>ごまごま<br>かき玉汁・ラフランスゼリー           | 豚ひき肉<br>絹ごし豆腐<br>ブロッコリー      | マロン&マロン                    | マロン&マロン                    |     |
| 14 | 月  | 白ごはん | (ごはん)<br>キーマカレー<br>チキンサラダ<br>スティックチーズ・麦茶     | 豚ひき肉<br>じゃがいも<br>にんじん      | 白い風船<br>かっぱえびせん              | 牛乳    | 29 | 火  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>チキン南蛮<br>はるさめサラダ<br>みそ汁・みかん缶            | 鶏肉<br>レタス<br>はるさめ            | ソフトもち<br>どんがりコーン           | ソフトもち<br>どんがりコーン           |     |
| 15 | 火  | 白ごはん | (ごはん)<br>カツ丼<br>みそマヨネーズ和え<br>みそ汁・白桃缶         | 柔らかひれかつ<br>たまご<br>たまねぎ     | カスタード<br>ケーキ                 | 牛乳    | 30 | 水  | 白ごはん<br>(ごはん)<br>さんま生姜煮<br>しゃきしゃき炒め<br>みそ汁・バナナ           | さんま生姜煮<br>きゃべつ<br>しめじ        | 豆乳かりんとう                    | 豆乳かりんとう                    |     |

## だしのうま味を味わおう!

「だし」は食べておいしい!と感じる、素材のうま味と香りが溶け出た料理の基本となる汁のことをいいます。魚や肉、海藻、きのこ、野菜などから「だし」はとることができ、ごはんの基本である和食を作る時によく使われます。ご家庭の食事でも「だし」使っておいしいごはんを作ってみましょう。

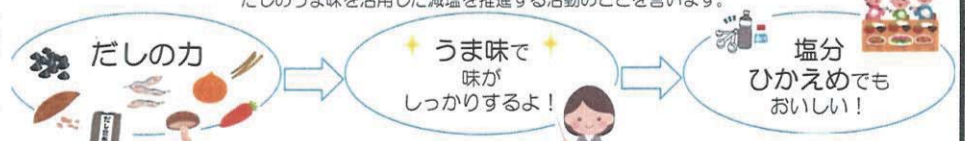
### ワンポイントアドバイス

- ①一度に多めに「だし」をとって、冷蔵庫や冷凍庫で保存することができます。
- ②煮干しやこんぶを水につけて、冷蔵庫で1日置くだけでも、「だし」をとることができます。
- ③市販のだしパックを利用して、簡単に「だし」がとれます。

だしのもとになる食材が青箱にはたくさんあります。「わが家のだし」を作ってみませんか?

## 「だし活」とは?

平均寿命全国最下位の青森県が、短命県返上に向けて、だしのうま味を活用した減塩を推進する活動のことを言います。



11月旬の食材 さつま芋

食物繊維がたっぷりなことは知られていますよね。切った時に出てくる白い液「ヤラピン」が腸の働きを促進し、便を柔らかくします。ビタミンCは1本で1日の必要量を摂取でき、美肌や風邪予防に効果的です。長期保存するために、土つきであれば洗わず新聞紙に一本ずつ包み段ボールに入れて風通しのよい所へ、加熱したものであれば、ラップに包んで冷凍保存も可能です。

- ☆12日はハンバーガーです。主食の持参は必要ありません。
- ☆17日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆( )は未満児の主食となっております。
- ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
- ☆★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆風も冷たくなり、寒い季節がやってきました。たくさん食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。