

2014
11月



献立表



新渡戸文化子ども園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 長時間補食 | 食べ物の働き | | |
|----|----|--|---------------|--|-------------------------------------|--|
| | | | | 赤色の食べ物 血や肉になる | 黄色の食べ物 熱や力になる | 緑色の食べ物 体の調子をととのえる |
| 4 | 火 | ご飯・かじきの甘辛揚げ・五目きんぴら・みそ汁・柿 | 紅茶のフレンチトースト牛乳 | めかじき さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ | 米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 白ごま | にんじん さやいんげん しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ かき |
| 5 | 水 | <おやつ>手づくりコロコロクッキー <給食>玄米入りご飯・チキン南蛮・秋野菜のごまみそ和え ホタテと大根のトロみスープ・梨 | さつま芋スティック牛乳 | とり肉 たまご みそ ほたてが い 豆腐 牛乳 | 米 玄米 小麦粉 パン 砂糖 さといも 片栗粉 油 マヨネーズ 白ごま | パセリ がほちゃ にんじん さやいんげん さやえんどう 玉葱 なす だいこん 干し椎茸 しょうが なし |
| 6 | 木 | 園長先生の故郷福島の味! 園庭の畑の里いもを使って園長先生と一緒に芋煮を作ります ご飯・豆腐入りつくね・野菜のおかか和え・芋煮・りんごゼリー | 磯辺もち牛乳 | 豆腐 とり肉 たまご 削り節 油揚げ せらチン 寒天 | 米 パン粉 砂糖 でんぶん さといも こんにゃく ごま | にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし ごぼう はくさい いりんごジュース |
| 7 | 金 | レーズンパン・ラザニア・ひよこ豆のマリネ ジュリアンスープ・ヨーグルトゼリー | うどん牛乳 | 豚肉 牛肉 ひよこまめ 枝豆 ベーコン セラチン 牛乳 チーズ 寒天 ヨーグルト 生 | ミルクパン 小麦粉 砂糖 ラザニア 砂糖 油 バター | 青ピーマン トマト パセリ にんじん にんにく 玉葱 セロリ きゅうり こんにゃく キャベツ ブルーベ |
| 10 | 月 | わかめご飯・鶏肉のごまだれかけ・大根サラダ きのこ汁・オレンジゼリー | コーンフレークヨーグルト | 鶏肉 みそ 大豆 豆腐 セラチン わかめ 寒天 | 米 砂糖 片栗粉 油 ごま | にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん きゅうり ごぼう 生椎茸 しめじ えのき だけ オレンジジュース |
| 11 | 火 | 野菜たっぷりみそラーメン・たこ焼きくん・りんご・牛乳 | おにぎり牛乳 | みそ 豚肉 まだご 削り節 牛乳 さくらえび 青のり | 中華めん じゃがいも 片栗粉 油 | にんじん にら しょうが にんにく キャベツ りんご |
| 12 | 水 | <おやつ>マカロニきな粉 <給食>ご飯・さばのカレー焼き・野菜の生姜しょうゆかけ あんかけ温麺・みかん | クッキー・バナナ牛乳 | 塩鯖 油揚げ | 米 小麦粉 片栗粉 とうもろこし 花巻 | チンゲンツアイ にんじん もやし しょうが だいこん 干し椎茸 ねぎ みかん |
| 13 | 木 | 子ぎつねご飯・錦卵・白菜のおひたし・みそ汁・ぶどうゼリー | 焼きいも牛乳 | 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ みそ セラチン ひじき わかめ 寒天 | 米 砂糖 さといも 油 | さやえんどう にんじん こまつな ごぼう 玉葱 はくさい だいこん ねぎ ぶどう |
| 14 | 金 | ご飯・のりの佃煮・白身魚のフライ・ごまみそポテト かき玉汁・豆乳プリン | サンドイッチ牛乳 | ホキ たまご みそ 豆腐 セラチン 豆腐 焼きのり 寒天 牛乳 | 米 玄米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも 片栗粉 油 ごま | にんじん チンゲンツアイ 干し椎茸 だいこん しめじ |
| 17 | 月 | カレーうどん・コーン入りおひたし・大学芋・牛乳 | きなこもち牛乳 | 豚肉 かまぼこ 豆腐 削り節 ハルメザン チーズ 牛乳 | うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖 水あめ 油 バター ごま | にんじん 万能ねぎ 玉葱 はくさい もやし コーン |
| 18 | 火 | 園児の集い 五目チャーハン・白菜の甘酢漬け・ヌードルスープ・りんご | マシュマロサンド牛乳 | たまご 豚肉 エビ | 米 砂糖 ヌードル 油 | にんじん こまつな ねぎ はくさい しょうが だけのこもやし 玉葱 りんご |
| 19 | 水 | 収穫感謝礼拝 <おやつ>ふかし芋・牛乳 <給食>ご飯・れんこんのはさみ揚げ・ひじきとコーンの煮物 青菜のスープ・ヨーグルト | バナナケーキ牛乳 | エビ たら 油揚げ 削り節 揚げホール 豆腐 ひじき ヨーグルト | 米 砂糖 片栗粉 しらたき 油 | さやいんげん にんじん こまつな れんこん ねぎ しょうが コーン |
| 20 | 木 | ☆☆☆ お楽しみパンバイキング ☆☆☆ パン盛り合わせ・から揚げ・サラダ・野菜のポタージュ フルーツポンチ・りんごジュース | おにぎり牛乳 | ウィンナー ハム たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム | 小麦粉 砂糖 じゃがいも 食パン マーガリン マヨネーズ 油 バター | にんじん パセリ 玉葱 コーン イチゴジャム フルーベリー しょうが キャベツ きゅうり オレンジジュース キウイフルーツ オレンジ りんごジュース |
| 21 | 金 | まごわやさしい給食 ご家庭からお持ちいただいた食材を使用し、まごわやさしい給食を作ります。メニューは後日ホームページにてお知らせいたします。 | バイクドポテト牛乳 | | | |
| 25 | 火 | マーボー豆腐丼・春雨サラダ・中華コーンスープ・杏仁豆腐 | ピザトースト牛乳 | 豚肉 豆腐 たまご セラチン 寒天 牛乳 | 米 麦 砂糖 でんぶん マロニー じゃがいも 砂糖 油 ごま | にんじん 万能ねぎ しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 だけのキャベツ きゅうり コーン |
| 26 | 水 | <おやつ>手づくりりんごジャムサンド <給食>玄米入りごはん・いかの生姜焼き・肉じゃが・みそ汁・柿 | さつま芋蒸しパン牛乳 | いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 米 玄米 しらたき じゃがいも 砂糖 | にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ かき |
| 27 | 木 | ほうれん草とサーモンのクリームスパゲティ・バジルサラダ スイートポテト・牛乳 | おにぎり牛乳 | ベーコン 生さけ たまご 牛乳 生クリーム | スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 バター | ほうれん草 にんじん 玉葱 しめじ だいこん きゅうり |
| 28 | 金 | きびご飯・わかさぎとさつま芋の天ぷら・筑前煮 白玉だんご汁・みかん | せんべい・みかん牛乳 | たまご 豚肉 焼き竹輪 わかさぎ | 米 きび さつまいも 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 白玉 油 | にんじん さやいんげん ほうれん草 しょうが ごぼう だけのこ 玉葱 干し椎茸 だいこん ねぎ みかん |

栄養士 鮎子奈緒美

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。実りの秋、食欲の秋を満喫していますか？園庭の畑では里いもが収穫されるのを今か今かと待っています。土の中の里いも大きな葉っぱで太陽の光をたくさん浴びて大きく育っていることでしょう。楽しみですね。今年は、その里いもを使って鈴木園長先生の故郷である福島で食べられている『芋煮(いもに)』を作ります。なんと園長先生自ら、給食室で給食のスタッフと一緒に作ります。芋煮は、山形県の郷土料理として有名ですが、福島県でもこの時期になると大きなお鍋でたくさん作ってみんなで収穫に感謝をしながら食べるのだそうです。心もからだもほかほかです。新渡戸文化子ども園のみんなが元氣いっぱい過ごせるように心を込めて作ります。