

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	水	◆さび御飯◎マーボー豆腐 ★なます●田作り	鶏挽肉、豆腐、昆布、いりこ	白米、もちぎび、砂糖、ごま油、片栗粉	椎茸、にんにく、生姜、ニラ、大根、人参、かぼす	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	米粉クッキー(プレーン)	かぼちゃ牛乳
2	木	《年中園外・弁当》◆炒り玄米御飯◎魚フライ★もやしの胡麻和え●味噌汁	魚、高野豆腐、のり、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、砂糖、じゃが芋、ごま	小松菜、もやし、人参、玉葱	◎塩、ケチャップ、ソース★薄口●味噌	おかかおにぎり	マカロニきな粉牛乳
4	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、あげ、わかめ、花かつお(だし)、ヨーグルト	うどん、砂糖、いちごジャム	椎茸、きゅうり	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	ラスク	お菓子牛乳
6	月	◆麦御飯◎魚の塩焼き★うの花サラダ●洋風だご汁	魚、おから、豚肉、牛乳、いりこ(だし)	白米、麦、コーン、砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉	水菜、玉葱、椎茸、人参、こんにゃく	◎塩★薄口、塩こしょう、酢●味噌	いちご蒸しパン	野菜スティック牛乳
7	火	◆雑穀カレー◎白菜のゆず香和え★牛乳	鶏挽肉、牛乳	白米、黒米、赤米、じゃが芋、カレールウ、砂糖	玉葱、人参、白菜、大根、ゆず、にんにく	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢	アップルパイ	豆乳もち牛乳
8	水	◆古代米御飯◎鶏の香味焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、青のり、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、黒米、高野豆腐、砂糖、油	人参、こんにゃく、椎茸、キャベツ、玉葱、かぼちゃ	◆塩◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	粉ふき芋牛乳
9	木	◆さび御飯◎八宝菜★ふかし芋	豚肉、うずらの卵	白米、もちぎび、ごま油、片栗粉、さつま芋	玉葱、人参、白菜、椎茸、ねぎ、きくらげ、生姜	●薄口、オイスターソース★塩	バナナケーキ	蒸しパン牛乳
10	金	◆七分御飯◎すりみ揚げ★もやしのおかか和え●すまし汁	いわしすりみ、ひじき、花かつお、厚揚げ、いりこ(だし)	七分つき米、コーン、砂糖	ごぼう、山芋、もやし、人参、玉葱、小松菜	★薄口●薄口、塩	マカロニきな粉	ポテトもち牛乳
11	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏挽肉、ウインナー、ヨーグルト	スパゲッティ麺、いちごジャム、小麦粉、じゃが芋	人参、玉葱、トマト缶、しめじ	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎薄口、塩	ホットケーキ	お菓子牛乳
13	月	◆古代米御飯◎インディアンフィッシュ★うの花炒り●味噌汁	魚、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、米粉、片栗粉、砂糖、さつま芋	人参、こんにゃく、椎茸、ねぎ、玉葱、トマト缶	◆塩◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、みりん●味噌	りんごケーキ	きな粉団子牛乳
14	火	◆さび御飯◎じゃが芋のうま煮★梅肉和え●牛乳	鶏肉、花かつお、牛乳	白米、もちぎび、じゃが芋、片栗粉、砂糖	人参、玉葱、大根、水菜、梅干し	◎醤油、みりん★酢	米粉クッキー(ごま)	野菜スティック牛乳
15	水	◆炒り玄米ご飯◎魚の照り焼き★干し大根の酢の物●味噌汁	魚、豆腐、いりこ(だし)、あげ	白米、玄米、砂糖	切干大根、人参、ほうれん草、玉葱	◎醤油、みりん★酢、薄口●味噌	焼きそば	ふかし芋牛乳
16	木	《年中園外・弁当》◆ゆかり御飯◎鶏のみそ焼き★かぼちゃサラダ●すまし汁	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)	白米、マヨネーズ	かぼちゃ、玉葱、きゅうり、もやし、えのき	◆ゆかり◎味噌、みりん★塩こしょう、カレー粉●薄口、塩	きな粉おはぎ	果物牛乳
17	金	◆そぼろ御飯◎きゃべつのナムル★うどん汁	鶏挽肉、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油、うどん	こんにゃく、生姜、キャベツ、人参、玉葱、椎茸	◆醤油、みりん、酒◎薄口★薄口、塩	ベイドジャガ	豆乳もち牛乳
18	土	◆ドライカレー◎マカロニサラダ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	カレールウ、七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、いちごジャム	きゅうり、人参、玉葱	◆ケチャップ、醤油	ホットケーキ	お菓子牛乳
20	月	◆にんじん御飯◎魚の南蛮漬★ジャーマンポテト●味噌汁	魚、ベーコン、わかめ、いりこ(だし)、花かつお	白米、片栗粉、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉葱、しめじ、パセリ	◆薄口、塩◎酢、醤油★塩こしょう●味噌	ラスク	かぼちゃ牛乳
21	火	◆麦御飯◎ニラハンバーグ★春雨サラダ●きのこ汁	鶏挽肉、いりこ(だし)、おから	白米、麦、コーン、砂糖、春雨、片栗粉	ニラ、玉葱、人参、小松菜、えのき、しめじ、椎茸	◎醤油、酒、みりん、塩★薄口、酢●味噌	ふりかけおにぎり	焼きポテト牛乳
22	水	◆雑穀米御飯◎豚の生姜焼き★ひじきの酢の物●果物	豚肉、ひじき	白米、黒米、赤米、砂糖、コーン	もやし、玉葱、人参、水菜、りんご、生姜	◎醤油、みりん★酢。薄口	ココア蒸しパン	マカロニきな粉牛乳
24	金	《お誕生日メニュー》◆梅御飯◎タンポポチキン★ナポリタン●野菜サラダ◇シチュー○ジュース	鶏手羽元、花かつお、ウインナー、牛乳、鶏ガラ(だし)、ヨーグルト	白米、ごま、コーン、じゃが芋、砂糖、油、スパゲッティ	梅干し、にんにく、レタス、きゅうり、玉葱、人参	◎カレー粉、ケチャップ、ソース、塩こしょう★ケチャップ●薄口、酢、塩◇薄口、塩	ぜんざい	野菜スティック牛乳
25	土	◆焼きそば◎青菜のおかか和え★ヨーグルト	豚肉、花かつお、ヨーグルト	焼きそば麺、いちごジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	◆ソース★薄口	サクサククッキー	お菓子牛乳
27	月	◆さび御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、いりこ(だし)、あげ	白米、もちぎび、米粉、じゃが芋、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、水菜	◎塩、ケチャップ、ソース★醤油、みりん●味噌	ミルクもち	ふかし芋牛乳
28	火	◆雑穀米御飯◎肉ごぼう★酢の物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、黒米、赤米、砂糖	ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、きゅうり、大根	◎醤油、酒、みりん★薄口、酢	スイートポテト	野菜スティック牛乳
29	水	◆古代米御飯◎鶏のマーマレード焼き★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、マーマレード、ごま、砂糖	キャベツ、ほうれん草、人参、こんにゃく、かぼちゃ、玉葱、しめじ	◆塩◎醤油★味噌、みりん●薄口、塩	佃煮おにぎり	粉ふき芋牛乳
30	木	◆七分御飯◎チリコンカーン風★海藻サラダ●牛乳	鶏挽肉、大豆、金時豆、わかめ、牛乳	七分つき米、砂糖、油	玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、水菜、にんにく	◎ケチャップ、ソース★薄口、塩こしょう、酢	オレンジケーキ	きな粉団子牛乳

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。

11月15日(水) おさかな解体ショー

年長さんを対象に、お魚屋さんがカツオ1匹の解体を行います。体のしくみを知ってもらうと同時に、命を頂く感謝の気持ちを育てる食育です。お楽しみに♪

塩味ってなに？

体内の水分量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させて、私たちの体を守ってくれる働きをする味です。このため、体の塩分が不足すると…食欲がなくなったり、やる気がなくなります。ですが、摂りすぎには注意！1日の塩分摂取量は、成人で10グラム以下、幼児で5グラム以下、特に3歳以下の子どもは3グラム以下に抑えましょう。

(こんなに含まれている塩)

(調味料おおよそ1杯)

カップラーメン
4~6グラム

ハンバーガー
1.9グラム

塩だげ
5グラム

ハム
0.6グラム

しょうゆ
3グラム

ソース
1.5グラム

みそ
1~2グラム

ケチャップ
0.5グラム



味付けだけでなく、食品や調味料に含まれている塩にも気を付けましょう。

今月の豆知識



●りんごの美容効果●

①美肌効果

りんごにはビタミンCが含まれています。このビタミンCは酸化型ビタミンCというもので壊れにくい性質を持ちます。ニキビや吹き出物の改善や予防の効果があると言われてるので、肌荒れしやすいとお悩みの方に多く摂って欲しいビタミンです。

②美白効果

リンゴポリフェノールは、メラニン色素の過剰生成を抑制する働きがあるので、シミやソバカスができてやすいという方は、積極的にりんごを食べましょう！

他にも、紫外線をカットする働きもあるそうなので、外に出る機会が多いという方にもおすすめです。

③アイチエイジング効果

リンゴポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、老化防止・長寿に繋がります。

④便秘解消

ペクチンやセルロースという食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンは水溶性食物繊維で、腸内に溜まった便を柔らかくして排出しやすくする働きがあり、ペクチンは腸内にいる善玉菌のエサとなるため、摂取すると善玉菌を増やすことができ腸が元気になります。

効果的に取り入れる方法としては、皮ごと食べる、スムージーにする、熟したものを食べる、等があげられます。できるだけ栄養価を残した状態で摂取することがベストです！



米粉クッキー

★材料★

米粉 200g
マーガリン 150g
卵 1個
砂糖 100g
ヨーグルト(無糖) 1カップ
(100g)



①マーガリン、砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。

②溶いた卵、ヨーグルトを加えます。

③最後に米粉を入れ、ヘラで混ぜ合わせます。

④生地を絞り袋(なければビニール袋に入れ、角をはさみで切ったもので◎)に入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に絞り出します。

⑤オーブン180℃で12分焼きます。

出来上がり♪