

# 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	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、砂糖、油、カレールウ	レタス、きゅうり、人参、玉葱	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子
3	月	◆麦飯◎魚のみそ焼き★春雨サラダ●かきたま汁	魚、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、春雨	人参、きゅうり、玉葱、トマト	◎味噌、みりん★酢、薄口●薄口、塩	コーンおにぎり	豆乳もち
4	火	◆雑穀米飯◎じゃが芋のうま煮★ゆず香和え●田作り	鶏肉、いりこ	白米、赤米、黒米、じゃが芋、砂糖、片栗粉	白菜、大根、人参、玉葱、ゆず	◎醤油、みりん★薄口、酢	きな粉ラスク	蒸しかぼちゃ
5	水	◆古代米飯◎インディアンチキン★うの花炒り●味噌汁	鶏肉、おから、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、米粉、砂糖	人参、椎茸、玉葱、こんにゃく、ねぎ	◆塩◎ケチャップ、ソース、カレー粉★薄口、みりん●味噌	バナナ蒸しパン	野菜スティック
6	木	◆炒り玄米飯◎魚の香味焼き★ひじきの酢の物●野菜スープ	魚、ひじき、高野豆腐、青のり、ウインナー、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、コーン、砂糖、油	水菜、人参、玉葱、キャベツ	◎塩★酢、薄口●薄口、塩	焼きいも	果物
7	金	《年長園外保育・弁当》◆さび御飯◎れんこんハンバーグ★もやしナムル●味噌汁	鶏肉、おから、わかめ、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま油、片栗粉	蓮根、玉葱、大根、人参、しめじ、もやし	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	米粉クッキー(黒糖)	粉ふき芋
8	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、ジャム、じゃが芋	しめじ、レタス、玉葱、人参	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、塩	ラスク	お菓子
10	月	◆麦飯◎魚フライ★信田和え●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)、高野豆腐	米粉、白米、麦、さつまいも、コーン、砂糖	キャベツ、玉葱、しめじ	◎塩★薄口●味噌	おかかおにぎり	マカロニきな粉
11	火	◆さび御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ	鶏肉、大豆、金時豆	白米、砂糖、もちきび、ごま油	トマト缶、人参、玉葱、水菜、大根、レタス、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	米粉クッキー(プレーン)	野菜スティック
12	水	《お魚解体ショー》◆赤米飯◎魚の塩焼き★塩昆布和え●味噌汁◇納豆	魚、納豆、いりこ(だし)、塩昆布	赤米、白米、春雨	白菜、玉葱、椎茸、人参	◎塩●味噌	焼きそば	ふかし芋
13	木	《クリスマス会》◆しらす御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇シチュー○ジュース	ちりめんじゃこ、鶏肉、鶏ガラ(だし)、花かつお、ウインナー、牛乳	白米、砂糖、油、米粉、スパゲッティ麺、じゃが芋、コーン、ジュース、片栗粉	にんにく、レタス、きゅうり、玉葱、人参	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢◇塩、薄口	水ようかん	蒸しかぼちゃ
14	金	◆ブルゴギ丼◎ワカメスープ★果物	豚肉、わかめ、いりこ(だし)	七分つき米、ごま、ごま油、砂糖	もやし、人参、玉葱、ニラ、椎茸、バナナ、にんにく	◆醤油、みりん◎薄口、塩	ココアケーキ	焼きポテト
15	土	◆チキンライス◎たたききゅうり★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、ジャム、ごま	きゅうり、人参、玉葱	◆ケチャップ、コンソメ◎塩	サクサククッキー	お菓子
17	月	◆雑穀米飯◎魚のムニエル★ひじき煮●すまし汁	魚、あげ、ひじき、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、米粉、油	人参、玉葱、白菜、えのき、こんにゃく、パセリ	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	ナポリタン	果物
18	火	《餅つき会》◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ、刻み昆布	白米、もちきび、砂糖、ごま油	大根、人参、にら、椎茸、にんにく、生姜	◎味噌、みりん、オイスターソース、醤油★薄口、酢●醤油、酒	焼きまんじゅう	ふかし芋
19	水	◆古代米飯◎鶏の梅肉焼き★ポテトサラダ●味噌汁	鶏肉、おから、花かつお、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	梅干し、きゅうり、人参、玉葱、切干大根	◆塩◎醤油、みりん★薄口、酢●味噌	のりおにぎり	豆乳もち
20	木	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★牛乳	豚肉、牛乳、わかめ	七分つき米、ハヤシルウ、砂糖、油	人参、玉葱、えのき、しめじ、マッシュルーム、大根、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	かぼちゃ蒸しパン	野菜スティック
21	金	《教育時間終了、2・3号のみ給食》◆ゆかり飯◎魚の甘酢あんかけ★五目大豆●味噌汁	魚、ベーコン、いりこ(だし)、大豆、昆布	白米、片栗粉、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、椎茸、こんにゃく	◆ゆかり◎醤油、酢★醤油、みりん●味噌	ミルクもち	蒸しかぼちゃ
22	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、わかめ、花かつお(だし)、ヨーグルト	うどん、砂糖、ジャム	きゅうり、人参、椎茸	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子
24	月	振替休日						
25	火	◆麦飯◎魚のタンドリー★チョレギサラダ●味噌汁	魚、ヨーグルト、のり、いりこ(だし)	白米、麦、ごま油、砂糖、醤油、ごま、そうめん	にんにく、トマト、きゅうり、水菜、レタス、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ケチャップ、ソース、塩こしょう★醤油、酢●味噌	おつまみラスク	焼きポテト
26	水	◆さび御飯◎ポトフ★酢の物●果物	豚肉、鶏ガラ(だし)、わかめ	白米、もちきび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、りんご	◎薄口、塩★薄口、酢	レモンケーキ	マカロニきな粉
27	木	◆赤米飯◎鶏のマーマレード焼き★かみかみサラダ●味噌汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)、あげ	白米、赤米、マーマレード、ごま、オリーブ油、砂糖	ごぼう、人参、キャベツ、かぼちゃ、玉葱	◎醤油★薄口、酢●味噌	佃煮おにぎり	野菜スティック
28	金	《保育時間終了》◆そぼろ飯◎梅肉和え★すまし汁	鶏肉、花かつお、わかめ、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、コーン	こんにゃく、人参、切干大根、梅干し、玉葱	◆味噌、みりん、酒、醤油◎酢★薄口、塩	米粉クッキー(レーズン)	ふかし芋

# 食育だより

発行日 平成30年11月26日 ほくぶ幼稚園  
管理栄養士 佐藤亜衣実

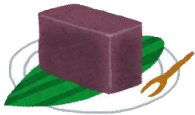
今年も残り1ヶ月となり、木々の色づきと冬が同時に訪れ、先週から寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがですか？温かいものを食べて、たくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪をひかないような体作りを心がけましょう。

12月12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くと同時に、命を頂く感謝の気持ちを育てる食育です。お楽しみに♪

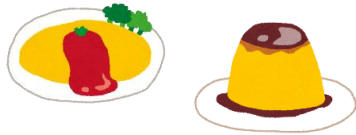
## さとうのひみつ ●さとうのはたらき

①くさりにくくする



さとうがみずを抱え込んでくさりにくくするので、ようかんなど砂糖が多く入っているものは長持ちします。

②ふっくらさせる



砂糖は、たんぱく質をかたまりにくくするのでプリンやオムレツに入ると、やわらかく、ふっくらできます。

③ジャムにする



酸味の強い果物(りんご、いちご等)の中のペクチンは砂糖と一緒に熱するとゼリー化し、ジャムになります。

④泡がしぼまないようにする



卵の白身を泡立てたら、砂糖を混ぜておくと、水を抱え込んで泡がしぼみません。

## 今月の豆知識 南瓜



「若返りビタミン」を多く持つかぼちゃ

かぼちゃは約450年前にカンボジアから日本へ入ってきたと言われています。名前の由来も「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」になったようです。

かぼちゃの種類もいくつかあり、栗かぼちゃ、えびすかぼちゃなどの西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ズッキーニなどのペポかぼちゃなどです。西洋かぼちゃの特徴は、料理すると身が柔らかく甘味があり、日本かぼちゃの特徴は、水分が多いので粘り気があります。

かぼちゃは緑黄色野菜に代表される野菜で、カロチン(ビタミンA)を多量に含み、粘膜を丈夫にするはたらきがあり、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。

【主な栄養素】

ビタミンC ... 肌の再生やがん予防に携わります

ビタミンE ... アイチエンジグに効果的です

ビタミンA ... 目の働きを正常に保ちます

カリウム ... 塩分を排泄し、むくみを防ぎます

【効用】

ガン | 風邪 | 冷え性 | 胃潰瘍

【選び方のポイント】

重くずっしりとしたものがよい。中身は色が濃く鮮やかなもの。たねの部分がかわいていないものがよい。

ようちえんファームだより

11月から12月は「ようちえんファーム」の野菜が一斉に収穫が始まり、「こんなに野菜どうしよう!!」というくらいに豊作です。人参も立派になりました。白菜はもうすごい立派!ほうれん草・春菊・チンゲン菜・キャベツ・大根・ジャガイモ・かぼちゃ・小松菜など、11月からはたくさん「幼稚園野菜」が使われています。無農薬の強みで、野菜のうまみがぎっしりです。



### 米粉の蒸しパン

★材料★(アルミカップ6個分)

米粉 ..... 100g

きび砂糖 ..... 35g

ベーキングパウダー ..... 4g

重曹 ..... 1g

豆乳 ..... 85cc

なたね油 ..... 大さじ1



①ボウルに米粉、BP、砂糖、重曹を入れ、軽く混ぜ合わせます。

②豆乳、なたね油を加え、ホイッパーでなめらかに混ぜ合わせます。

③アルミカップに流し、蒸気の上だった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。

♪できあがり♪



大収穫の時は、お迎えの時皆さんに

