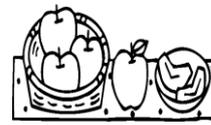


平成30年11月 献立表



勾金保育所

日 曜	献立名	おやつ	主な材料
1 木	トンカツ 酢の物 トマト	マカロニ黄粉 牛乳	豚肉 卵 人参 きゅうり 小松菜 春雨 かにかま トマト 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
2 金	<クッキング保育> おにぎり 唐揚げ サラダ 煮物 温野菜	りんごヨーク お菓子	米 鶏肉 生姜 じゃが芋 きゅうり コーン 人参 レンコン ブロッコリー 果物 ヨーグルト お菓子
3 土	文 化 の 日		
5 月	麻婆豆腐 焼魚	クリームパン 牛乳	豚ミンチ ニラ 玉ネギ 人参 しめじ 豆腐 春雨 塩鯖 果物 クリームパン 牛乳
6 火	筑前煮 煮卵 みそ汁	お好み焼き 牛乳	鶏肉 大豆 ごぼう 里芋 人参 こんにゃく レンコン 卵 玉ネギ えのき 油揚げ 果物 お好み焼き粉 えび いか キャベツ 牛乳
7 水	魚のアンGRES 和え物 味のり	ポテトもち 牛乳	赤魚 小麦粉 小松菜 人参 きゅうり キャベツ 卵 ちくわ 味のり 果物 じゃが芋 片栗粉 牛乳
8 木	さつま芋コロッケ スパサラ かきたま汁	ぼたぼた焼き 牛乳	合挽ミンチ さつま芋 じゃが芋 玉ネギ スパゲッティ きゅうり コーン シーチキン 卵 小ネギ 人参 果物 ぼたぼた焼き 牛乳
9 金	煮込みうどん かき揚げ	ホットケーキ 牛乳	うどん 鶏肉 卵 小ネギ かまぼこ 人参 玉ネギ ごぼう ピーマン さつま芋 天ぷら粉 果物 ホットケーキミックス 牛乳
10 土	ナポリタン ゆで卵 牛乳	お菓子 フルーツ	ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン コーン スパゲッティ 卵 牛乳 果物 お菓子
12 月	クリームシチュー 焼魚	フレンチトースト 牛乳	ベーコン 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 塩鯖 果物 食パン 卵 牛乳
13 火	ハニーマスタードチキン ポテトサラダ 野菜スープ	ももヨーク お菓子	鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり シーチキン コーン 玉ネギ キャベツ 果物 ヨーグルト お菓子
14 水	魚のタルタルソース 切干大根煮 トマト	さつま芋蒸しパン 牛乳	白身魚 卵 きゅうり らっきょ 切干大根 人参 ちくわ 大豆 油揚げ しいたけ トマト 果物 さつま芋 蒸しパンミックス 牛乳
15 木	手作り餃子 五目ひじき煮	ルヴァン 牛乳	豚ミンチ ニラ キャベツ 生姜 ひじき 人参 かまぼこ ごぼう 大豆 油揚げ トマト 果物 ルヴァン 牛乳
16 金	ポークピカタ みそマヨ和え すまし汁	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 豆腐 玉ネギ 小ネギ 果物 さつま芋 牛乳
17 土	<ミニ発表会&試食会> きのご飯 みそ汁 漬物 牛乳	お菓子 フルーツ	鶏肉 しめじ まいたけ しいたけ 人参 油揚げ さつま芋 玉ネギ 小ネギ たくあん 牛乳 お菓子 果物
19 月	豚汁 焼魚	ナイススティック 牛乳	豚肉 大根 里芋 玉ネギ 人参 ごぼう こんにゃく 塩鯖 果物 ナイススティック 牛乳
20 火	肉じゃが ちくわの変わり揚げ 豆腐汁	海鮮チヂミ 牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉ネギ 糸こんにゃく ちくわ 小麦粉 青のり 豆腐 わかめ 果物 ルヴァン 牛乳
21 水	魚のみぞれ煮 和え物 金時豆煮	黄粉団子 牛乳	鯖 大根 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 卵 ちくわ 金時豆 果物 白玉粉 団子粉 黄粉 牛乳
22 木	豚の生姜焼き 野菜炒め みそ汁	ふかし芋 牛乳	豚肉 生姜 キャベツ 人参 ピーマン 玉ネギ 大根 豆腐 小ネギ 油揚げ 果物 さつま芋 牛乳
23 金	勤 労 感 謝 の 日		
24 土	親子丼 漬物 牛乳	お菓子 フルーツ	米 鶏肉 玉ネギ 人参 えのき 小ネギ 卵 たくあん 牛乳 お菓子 果物
26 月	カレー ゆで卵 マカロニサラダ	手作りピザ 牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉ネギ 卵 マカロニ きゅうり コーン シーチキン 果物 強力粉 チーズ 牛乳
27 火	おでん 拌三絲 味のり	いちごヨーク お菓子	鶏肉 大根 人参 こんにゃく 卵 厚揚げ かまぼこ 春雨 きゅうり しいたけ 味のり 果物 ヨーグルト お菓子
28 水	<誕生会>ハンバーグとスパゲッティ 煮物 ポテトサラダ	ショートケーキ 牛乳	合挽ミンチ 玉ネギ 卵 スパゲッティ 人参 レンコン じゃが芋 きゅうり シーチキン ブロッコリー 果物 ケーキ 牛乳
29 木	魚のミンチ揚げ 切昆布煮 中華スープ	ジャムサンド 牛乳	魚のミンチ 人参 玉ネギ ピーマン 卵 ごぼう 昆布 厚揚げ 大豆 ごぼう 春雨 小ネギ 果物 食パン イチゴジャム 牛乳
30 金	野菜ちゃんぽん かぼちゃの天ぷら	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 ちゃんぽん麺 人参 ピーマン 玉ネギ キャベツ いか えび かまぼこ かぼちゃ 果物 豆腐 ホットケーキミックス 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。※ご飯、又はおやつで毎日フルーツを提供しています。

さつまいもを掘りに行きました☆

秋はさまざまな作物が実る収穫の季節です。
園でもさつまいもを、子どもたちが力を合わせて収穫して来てくれました。
給食でもさつまいもを使った料理をたくさん提供します。
お家でもいろいろな料理に使ってみてください！！

食物繊維も多く含まれていますが、
さつまいもに含まれるヤラピンという成分も
便秘に良いそうです。ビタミンCも
多く含まれているので、風邪予防にも効果があります。

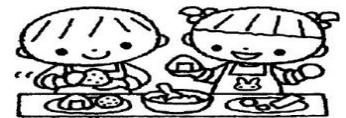


11月2日はクッキング保育です☆

ぞう、らいおん、くま、うさぎ組さんがおにぎりを作ります♪

以上児さんは、ご飯はいりません。

おはしとコップ、エプロンと三角巾の準備をお願いします。



☆食育アンケートのお礼と試食会のご案内☆

食育についてのアンケートにご協力ありがとうございました。
結果はプリントにまとめて、11月17日の試食会の時に
配布したいと思います。

今年の試食会のメニューはきのこご飯です♪



2日（金）、9日（金）、30日（金）はご飯がいりません。よろしくお願いします！

食べ物に感謝しましょう！！

「いただきます」は、命をいただくという意味や、食べ物への感謝の気持ちなどが込められた言葉です。また、「ごちそうさま」は、料理だけでなく、食卓を整えてくれる家族や、野菜を作ってくれた農家の方々などへの感謝の気持ちを表しています。つまり、「いただきます」は命への感謝、「ごちそうさま」は人への感謝になるのです。

