

やまぼうし保育園 給食だより



H29. 11月



日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(水)	御飯 チンジャオロース トマト 豆腐汁	りんご		スキムバナナケーキ	米 砂糖 かたくり粉 油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 牛乳 ス キムミルク	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ ト マト えのきたけ 青ねぎ バナナ
2(木)	御飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐の含め 煮 春雨スープ	柿	柿	ジャムサンド(ブルーベ リー)	米 砂糖 はるさめ 食 パン ブルーベリージャム	ぶり 高野豆腐 牛乳	しょうが にんじん 三度豆 たまねぎ キャ ベツ 青ねぎ 柿
4(土)	御飯 煮込みラーメン さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	ほうれん草パン(ハム)	米 中華めん さつまいも 砂糖 ほうれん草パン	豚ミンチ 牛乳 ハム	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
6(月)	御飯 すきやき かぼちゃの含め煮 み そ汁(ふ)	りんご		おはぎ	米 砂糖 ふもち米	豚肉 焼き豆腐 みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	はくさい たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 水菜 かぼちゃ 青ねぎ
7(火)	御飯 さわらのカレー焼き ほうれん草の 磯辺和え ワンタンスープ	りんご		秋野菜チップス	米 砂糖 ワンタンの皮 さつまいも 里芋 揚げ油	さわら のり 豚肉 牛乳	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん 糸こんにゃく 大根 青ねぎ れん こん 三度豆
8(水)	御飯 鶏肉のからあげ はるさめの中華 サラダ みそ汁(かぶ&油揚げ)	柿	柿	お好み焼き (じゃこ&チーズ)	米 砂糖 かたくり粉 揚 げ油 はるさめ ごま油 お好み焼き粉	鶏肉 ハム 油あげ みそ (米) 牛乳 ちりめんじゃ こ ピザ用チーズ	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅ うり わかめ かぶ 根 たまねぎ かぶ 葉 柿 あおりのり
9(木)	御飯 さけの塩焼き 切り干し大根の煮 物 そうめん汁	りんご		ポトフ	米 砂糖 そうめん	さけ 油あげ 牛乳 ウイ ナー-ソ-セ-ジ	切り干し大根 にんじん たまねぎ 干し いたけ チンゲンサイ 大根 キャベツ トマ ト缶
10(金)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きゅうり とコーンのツナサラダ けんちん汁	りんご		菜飯おにぎり&めざし(幼 児)煮干し(乳児)	米 マーマレードジャム 砂糖 里芋	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛 乳 ちりめんじゃこ めざし	にんにく わかめ きゅうり キャベツ コー ン缶 ごぼう にんじん 青ねぎ だいこん
11(土)	ツナピラフ わかめスープ	バナナ	バナナ	スイートポテト	米 さつまいも 砂糖 生クリーム	ツナ缶 牛乳 バター	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干 しいたけ 青ねぎ バナナ
13(月)	御飯 ぶりのみそ漬焼き ひじき煮 春 雨スープ	りんご		ジャムサンド(いちご ジャム)	米 砂糖 油 はるさめ 食パン イチゴジャム	ぶり みそ(米) 干しひじき 油あげ 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ 青ねぎ
14(火)	さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き りんごと 白菜のサラダ わかめスープ	りんご		フルーツヨーグルト	米 さつまいも 黒ゴマ 砂糖 油	昆布 鶏肉 牛乳 ヨー グルト	しょうが りんご はくさい ほうれんそう わ かめ たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ 黄桃缶 ハイチ缶 バナナ りんご
15(水)	御飯 さけの蒸し焼き れんこんとコーン のサラダ すまし汁(わかめ)	りんご	りんご	塩ラーメン	米 ベジタブルネーズ 白 ゴマ 中華めん	さけ ベーコン(豚) 牛乳	しめじ えのきたけ れんこん にんじん コーン缶 えだまめ たまねぎ わかめ 青
16(木)	御飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のごま 和え すまし汁(わかめ)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ じゃがいも 揚げ 油	豆腐 豚ミンチ みそ(米) 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 干しい たけ しょうが チンゲンサイ キャベツ わ かめ 青ねぎ
17(金)	御飯 コロッケ 温野菜サラダ(和風) コーンスープ	みかん	みかん	かつおおにぎり &えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油	豚ミンチ ツナ缶 豆乳 牛乳 かつおのふりかけ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン缶 パセリ みかん えだまめ
18(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	マーマレードケーキ	米 砂糖 かたくり粉 マー マレードジャム ホットケーキ ミックス	豚肉 みそ(米) 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼ ちゃ バナナ
20(月)	御飯 ポークビーンズ 湯葉サラダ	りんご	りんご	小倉まっちゃんケーキ	米 じゃがいも 砂糖 油 ホットケーキミックス	豚肉 大豆 バター 湯葉 牛乳 ゆであずき缶	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ りんご
21(火)	御飯 さわらの照り焼き れんこんのきん びら ワンタンスープ	りんご		ふかしいも	米 砂糖 油 ワンタンの 皮 さつまいも	さわら 豚肉 牛乳	しょうが れんこん にんじん 糸こんにゃく 三度豆 大根 青ねぎ
22(水)	きのこカレー 海藻サラダ	みかん	みかん	マカロニきな粉	米 砂糖 油 マカロニ ケーシング	鶏肉 牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ まいたけ グリン ピース 海藻ミックス きゅうり レタス キャ ベツ みかん
24(金)	御飯 さけのトマト焼き 炒り豆腐 さつまい も汁	りんご		きなこ揚げパン	米 砂糖 さつまいも 食パン 揚げ油	さけ 豆腐 鶏ミンチ 豚肉 みそ(米) 牛乳 きな粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 しょうが 大根 青ねぎ
25(土)	五目みそ煮込みうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	マーブル蒸しパン(コー ン)	うどん 里芋 砂糖 ホ ットケーキミックス	豚肉 みそ(米) 鶏肉 牛 乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ 三度豆 バナナ
27(月)	御飯 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根 の甘酢和え みそ汁(かぶ&油揚げ)	りんご		しじゅーしーおにぎり	米 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ 油あ げ みそ(米) 牛乳 豚ミ ンチ 糸切り昆布	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり かぶ 根 たまねぎ かぶ 葉 干し いたけ
28(火)	御飯 かきあげ キャベツのゆかり和 え 豆腐汁	りんご		かぼちゃパン(ハム)	米 さつまいも 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 砂糖 かぼちゃペースト	えび ちりめんじゃこ 豆 腐 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 三度豆 キャベツ きゅ うり えのきたけ 青ねぎ
29(水)	御飯 筑前煮 小松菜のきのこ和え み そ汁(ふ)	りんご		黒ごまクッキー	米 里芋 砂糖 白ゴマ ふ 小麦粉 黒ゴマ	鶏肉 厚揚げ かつお節 みそ(米) 牛乳 無塩 バター 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな キャベツ しめじ たまねぎ 青ねぎ
30(木)	かやく御飯 キャベツのじゃこ和え みそ 汁(かぼちゃ)	りんご		ジャムサンド(ブルーベ リー)	米 砂糖 油 食パン ブルーベリージャム	鶏肉 油あげ ちりめんじゃ こ みそ(米) 牛乳	こんにゃく ごぼう にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ

寒くなり朝晩の冷え込みはさらに厳しくなり、冬の準備期間を迎えましたね。この時期は体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸器の保護に努める事が大切です。魚介や鶏の手羽先など、動物性たんぱく質を手쉽게組み合わせ、免疫力を強化し秋風に負けずに体力をつけてみましょう！！

先月、幼児さんがさつまいもにきました。その他、自分達でもお芋を育ててたくさん収穫していましたよ。そこで今回は今が旬のさつまいもについて少し調べてみました！

さつまいも

旬 9月～11月

- ・成分 主成分はでんぷんで、加熱により一部が糖質に変わり甘味が増します。主食代わりにするうえに、ビタミンC・B1・B6・カロテン・ミネラルと非常に多くの食物繊維が含まれています。
- ・効果 さつまいもには、リンゴの10倍ものビタミンC含まれているので風邪予防にもなります。その他、ビタミンB1は老化現象を抑制する働きもありますので美肌にも効果がありますよ。そして皆さんご存じ！食物繊維を豊富に含んでいるので腸をきれいにし、便秘解消にもなります！！
- ・選び方 ずんぐりと太く、ずっしりと重みがある物を！皮の色が鮮やかでつやがある物を選びましょう！
- ・保存の仕方 さつまいもは寒さに弱いため、風に当たらない常温の場所で保存しましょう。

スイートポテト

今回は土曜日のおやつで人気のスイートポテトをご紹介します

材料(アルミカップ10個分)
 ・さつまいも 1kg(大きめなら3本)
 ・砂糖 100g 加塩バター 40g

作り方
 さつまいもは皮をむき、大きな輪切りにして、ひたひたの水でゆでる。
 やわらかくなったら水気をきり、マッシャーで熱いうちに潰す。(なめらかなのがよい方はキレイに潰す)
 砂糖、溶かしバターを加えよく混ぜ合わせておく。
 アルミカップにスプーンなどでしきつめて、180度のオーブンで10分ほど焼いて焼き目がつけば出来上がりです

好きな形に丸めて、表面に卵黄をぬって焼くと、もっとツヤのある焼き目がつきますよ

卵を使った料理、おやつには 印/乳製品や乳成分を含むものには 印をつけています(おやつのおパン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)