

# やまぼうし保育園 給食だより



## H30. 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(木)	御飯 ●ポークビーンズ マカロニサラダ	りんご		さつまいもスティック	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつまいも 揚げ油	豚肉 大豆 ●バター ツナ缶 ●牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 きゅうり
2(金)	御飯 れんこんとツナと豆腐の揚げだんご キャベツのじゃこ和え ワンタンスープ	りんご		●バナナヨーグルト	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 ワンタンの皮	豆腐 ツナ缶 ちりめんじゃこ 豚肉 ●牛乳 ●ヨーグルト	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり 大根 青ねぎ バナナ
5(月)	御飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(さつまいも)	りんご		おはぎ	米 砂糖 さつまいも もち米	ぶり 油あげ みそ(米) ●牛乳 つぶあん きな粉	しょうが 切り干し大根 にんじん たまねぎ 青ねぎ
6(火)	御飯 チンジャオロース トマト わかめスープ 柿	柿	柿	●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 砂糖 かたくり粉 油 お好み焼き粉	豚肉 ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ 柿 キャベツ あ
7(水)	御飯 さけのトマト焼き 厚揚げと青菜の煮物 そうめん汁	りんご		●ポトフ(トマト味)	米 砂糖 そうめん(乾)	さけ 厚揚げ ●牛乳 ウイナー ツーセージ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ トマト缶
8(木)	御飯 鶏肉のマーメイド焼き ●ジャーマンサラダ みそ汁(豆腐)	りんご		●マヨパン	米 マーメイドジャム じゃがいも ●食パン マヨネーズ	鶏肉 ベーコン(豚) ●バター 豆腐(絹ごし) みそ(米) ●牛乳	にんにく たまねぎ コーン缶 にんじん 青ねぎ
9(金)	御飯 すきやき キャベツのゆかり和え みそ汁(わかめ)	りんご		●ほうれん草パン	米 砂糖 ●ほうれん草パン	豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ(米) ●牛乳 豆乳	はくさい たまねぎ 糸こんにやく にんじん 水菜 キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ
10(土)	御飯 きつねうどん かぼちゃの含め煮バナナ	バナナ	バナナ	マーブル蒸しパン(抹茶)	米 うどん 砂糖 ホットケーキミックス	油あげ ●牛乳	はくさい にんじん 青ねぎ かぼちゃ バナナ
12(月)	かやく御飯 さつまいもの甘煮 みそ汁(わかめ)	りんご		●ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 油 さつまいも ●食パン イチゴジャム	鶏肉 油あげ みそ(米) ●牛乳	こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ
13(火)	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(ふ)	りんご		かつおおにぎり&えだまめ	米 モネズタイプ調味料(低カリ-) 白ゴマ ふ	さけ ベーコン(豚) ●牛乳 かつおのふりかけ	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 青ねぎ
14(水)	御飯 鶏肉のトマト焼き きゅうりとコーンのツナサラダ 豆腐汁 柿	柿	柿	マーメイドケーキ	米 砂糖 マーメイドジャム ホットケーキミックス	鶏肉 ツナ缶 豆腐(絹ごし) ●牛乳	わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 柿
15(木)	御飯 さわらのカレー焼き チンゲン菜のごま和え みそ汁(ふ)	りんご		やさいチップス	米 白ゴマ 砂糖 ふ さつまいも 揚げ油	さわら みそ(米) ●牛乳	しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ れんこん 三度豆
16(金)	御飯 かぼちゃコロッケ 温野菜サラダ(和風) コーンスープ りんご	りんご	りんご	マカロニきなこ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 揚げ油 油 マカロニ ケーキソフ	豚ミンチ ツナ缶 豆乳 ●牛乳 きな粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン缶 パセリ りんご
17(土)	ツナピラフ わかめスープ バナナ	バナナ	バナナ	●かぼちゃパン	米 ●かぼちゃパン	ツナ缶 ●牛乳 ハム	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
19(月)	御飯 さけの塩焼き ひじき煮 みそ汁(豆腐&わかめ)	りんご		わかめおにぎり&めざし(幼児用) 食べる煮干し(乳児)	米 砂糖 油	さけ 干しひじき 油あげ 大豆(ゆで) 豆腐(絹ごし) みそ(米) ●牛乳 めざし 食べる煮干し	にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ 三島のわかめ
20(火)	御飯 マーボー豆腐 はるさめの中華サラダ すまし汁(ふ) りんご	りんご	りんご	塩ラーメン	米 砂糖 油 かたくり粉 はるさめ ごま油 ふ 中華めん	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) ハム ●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 キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ りんご はくさい もやし
21(水)	きのこカレー 湯葉サラダ	りんご		さつまいものおやき	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	鶏肉 湯葉(干し) ●牛乳	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 レタス きゅうり キャベツ みかん
22(木)	御飯 ぶりのみそ漬焼き ポテトサラダ なめこ汁(しょうゆ)	みかん	みかん	ココアケーキ	米 砂糖 じゃがいも モネズタイプ調味料(低カリ-) さつまいも 小麦粉	ぶり みそ(米) ハム ●牛乳	きゅうり にんじん えだまめ コーン缶 なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ
24(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(さつまいも) バナナ	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●食パン イチゴジャム	豚肉 みそ(米) ●牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう バナナ
26(月)	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツのじゃこ和え みそ汁(かぶ&油揚げ)	りんご		ふかしいも	米 砂糖 さつまいも	鶏肉 ちりめんじゃこ 油あげ みそ(米) ●牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぶ・根 たまねぎ かぶ・葉
27(火)	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐の含め煮 けんちん汁	りんご		小倉まつちやケーキ	米 砂糖 ホットケーキミックス	さわら 高野豆腐 豆腐(木綿) ●牛乳 ゆであずき缶	しょうが にんじん 三度豆 ごぼう 青ねぎ
28(水)	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	みかん	みかん	天かす焼きそば	米 さつまいも 黒ゴマ 砂糖 油 天かす 中華めん	昆布 鶏肉 ●牛乳 かつお節	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 みかん キャベツ もやし あおのり
29(木)	しじゅーしー かぼちゃの含め煮 みそ汁(ふ)	りんご		●黒ごまクッキー	米 砂糖 ふ 小麦粉 黒ゴマ	豚ミンチ 糸切り昆布 みそ(米) ●牛乳 ●無塩バター ●牛乳	にんじん 干しいたけ かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
30(金)	御飯 ◎かきあげ 切り干し大根の甘酢和え ◎納豆汁	りんご		●かぼちゃパン	米 さつまいも 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 砂糖 ●かぼちゃパン	◎えび ちりめんじゃこ ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 三度豆 切り干し大根 きゅうり 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ

いつのまにか日が落ちるのも早くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。夏の猛暑に続き、今年は特に急激な温度変化のため、鼻やのどを痛める子が増えています。手洗いがいをしっかり行い、バランスの良い食事をとるよう心掛けたいものです。

秋からが旬のりんごに注目してみました！皮に特に栄養があるので、皮ごと食べるのもおすすめです。

**◎おいしさと健康がぎゅとつまっています。**  
りんごに含まれるアップルペクチンは、水溶性で整腸作用があります。アップルペクチンは腸内の悪玉菌を抑制する働きもあり、悪玉コレステロールを増やし、大腸がんを抑制する効果もあります。また、体内に取り込まれた「セシウム137」の排出にも効果があると、研究結果が発表されて注目を集めています。

**◎りんごで健康アップ**  
りんごの繊維には血液中のコレステロールを下げたり、血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、りんごの常食で中性脂肪や血圧も下がることが確認されています。

**◎食べごろはワックスで知る。**  
ワックスはりんごの持つ防衛本能の働きによる現象で、農業ではありません。しっかりツヤが出て、香りが強いものが食べごろです。

### ★土曜日限定の人気メニュー紹介★

ごぼうの食感が良く、あんかけでもしっかり噛めるメニューです♪

#### 豚肉のあんかけ丼

<材料>(4~5人分)

- ・豚肉のごま切れ・・・400g
- ・玉ねぎ・・・400g(2個)
- ・人参・・・100g(中1本)
- ・ごぼう・・・100g(1/2本)
- ・青ねぎ・・・適量

#### <調味料>

- ・砂糖・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうゆ(こいくち)・・・大さじ1.5(うすくち)・・・大さじ1.5
- ・水溶性片栗粉・・・適量(片栗粉 大さじ1~2)

#### <作り方>

- ①玉ねぎ、人参は大きさをそろえて切る。ごぼうは半月に切り5ミリほどの幅に切る。(ある程度長いまま先に下ゆでしておくと、小さいお子様でも食べやすい固さになります。)
- ②フライパンに油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼうを炒める。
- ③水を1カップほど加え、分量の調味料も入れてさらに煮込む。
- ④味を整え、水溶性片栗粉でとろみをついたら完成！

卵を使った料理、おやつには★印/牛乳、乳製品には●印をつけています。(やまぼうしではおやつのお食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。) マヨネーズは卵不使用のものに変更しています。