

やまぼうし保育園 給食だより



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(土)	ドライカレー わかめスープ パナナ	バナナ	バナナ	マーマレードケーキ	米 油 マーメイドジャム ホットケーキミックス	豚ミンチ ●牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ パナナ
3(月)	御飯 さけのトマト焼き 小松菜のきのこ和え 豆腐汁 みかん	みかん	みかん	さけ&大根葉のおにぎりめざし(幼児用) 食べる煮干し(乳児)	米 白ゴマ 砂糖	さけ かつお節 豆腐 ●牛乳めざし 食べるにぼし	こまつな キャベツ しめじ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ みかん だいこん(葉)
4(火)	御飯 おでん ほうれん草の磯辺和え みそ汁(ふ)	リンゴ		マカロニきなこ	米 じゃがいも 砂糖 ふ マカロニ ケーキシロップ	鶏肉 厚揚げ 昆布 のり みそ ●牛乳 きな粉	大根 にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ 糸こんにやく たまねぎ 青ねぎ
5(水)	御飯 ぶりのみそ漬け焼き れんこんのきんぴら ワンタンスープ	リンゴ		●ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 油 ワンタンの皮 ●食パン イチゴジャム	ぶり みそ(米) 豚肉 ●牛乳	れんこん にんじん 糸こんにやく 三度豆 大根 青ねぎ
6(木)	御飯 チンジャオロース トマト すまし汁(わかめ) りんご	リンゴ	リンゴ	●ポトフ(トマト味)	米 砂糖 かたくり粉 油	豚肉 ●牛乳 ウィナー・ソーセージ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 青ねぎ りんご 大根 キャベツ トマト缶(缶)
7(金)	御飯 鶏じゃがが煮 ひじきサラダ 春雨スープ	リンゴ		●バナナヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 はるさめ イチゴジャム	鶏肉 干しひじき ツナ缶 ●牛乳 ●ヨーグルト 豆乳	にんじん たまねぎ 糸こんにやく 三度豆 きゅうり キャベツ えだまめ 青ねぎ パナナ
8(土)	御飯 煮込みラーメン さつまいもの甘煮 パナナ	バナナ	バナナ	●ほうれん草パン	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 パナナ
10(月)	御飯 さわらのカレー焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁(かぶ&油揚げ)	リンゴ		かつおおにぎり&えだまめ	米 砂糖	さわら 高野豆腐 油あげ みそ ●牛乳 かつおのふりかけ	しょうが にんにく にんじん 三度豆 かぶ・根 たまねぎ かぶ・葉 えだまめ
11(火)	御飯 鶏肉のマーマレード煮 ●ジャーマンサラダ わかめスープ	リンゴ		天かす焼きそば	米 マーメイドジャム じゃがいも 天かす 中華めん	鶏肉 ベーコン(豚) ●バター ●牛乳 かつお節	にんにく たまねぎ コーン缶 わかめ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし あおのり
12(水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え そうめん汁 みかん	みかん	みかん	ふかしいも	米 油 砂糖 そうめん さつまいも	豚もも・脂付 かつお節 ●牛乳	しょうが汁 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ みかん
13(木)	かやく御飯 さつまいもの甘煮 みそ汁(ふ)	リンゴ		●かぼちゃパン	米 砂糖 油 さつまいも ふ ●かぼちゃパン	鶏肉 油あげ みそ(米) ●牛乳 ハム	こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ
14(金)	御飯 たちの新緑揚げ ◎納豆汁	リンゴ		小倉まっちゃケーキ	米 小麦粉 揚げ油 ホットケーキミックス	たら ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳 ゆであずき缶	あおのり にんじん 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
15(土)	チキンライス わかめスープ パナナ	バナナ	バナナ	マーブル蒸しパン(ココア)	米 油 ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 ●牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ パナナ
17(月)	御飯 ●ポークビーンズ 湯葉サラダ	リンゴ		●ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 じゃがいも 砂糖 油 ●食パン ブルーベリージャム	豚肉 大豆 ●バター 湯葉 ●牛乳	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
18(火)	御飯 さけのごまみそ焼き ひじき煮 すまし汁(ふ) りんご	リンゴ	リンゴ	ししじゆーおにぎり	米 白ゴマ 砂糖 油 ふ	さけ みそ 干しひじき 油あげ 大豆 ●牛乳 豚ミンチ 糸切り昆布	にんじん たまねぎ 青ねぎ りんご 干しいたけ
19(水)	きのこカレー 温野菜サラダ(和風)	リンゴ		マーマレードケーキ	米 砂糖 油 マーメイドジャム ホットケーキミックス	鶏肉 ツナ缶 ●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 グリンピースキャベツ ブロッコリー コーン缶
20(木)	御飯 ぶりの照り焼き キャベツのじゃこ和え なめこ汁 みかん	みかん	みかん	ポテトフライ	米 砂糖 じゃがいも 揚げ油	ぶり ちりめんじゃこ みそ ●牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ みかん
21(金)	ツナピラフ 鶏肉のからあげ トマト コーンスープ	リンゴ		●クリスマスケーキ	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 ホットケーキミックス ●生クリーム	ツナ缶 鶏肉 豆腐 ●牛乳 ゼラチン	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト コーン缶 パセリ いちご みかん缶 パイン缶 黄桃缶
22(土)	御飯 きつねうどん かぼちゃの含め煮 パナナ	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(イチゴジャム)	米 うどん 砂糖 ●食パン イチゴジャム	油あげ ●牛乳	はくさい にんじん 青ねぎ かぼちゃ パナナ
25(火)	御飯 鶏肉の照り焼き れんこんとコーンのサラダ みそ汁(豆腐&わかめ)	リンゴ		おはぎ	米 砂糖 マヨネーズ 白ゴマもち米	鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ(米) ●牛乳 つぶあん きな粉	しょうが れんこん にんじん コーン缶 えだまめ わかめ たまねぎ 青ねぎ
26(水)	御飯 たちのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 すまし汁(わかめ)	リンゴ		●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 マヨネーズ 砂糖 油 お好み焼き粉	たら みそ 淡色辛みそ 油あげ ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	切り干し大根 にんじん さやえんどう たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ あおのり
27(木)	御飯 牛肉の3色ビーマン炒め トマト みそ汁(ふ)	リンゴ		バナナケーキ	米 砂糖 油 かたくり粉 ふ ホットケーキミックス	牛肉 みそ(米) ●牛乳	たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン しょうが トマト にんじん 青ねぎ パナナ
28(金)	ハヤシライス キャベツのゆかり和え りんご	リンゴ	リンゴ	●ほうれん草パン	米 じゃがいも 油 砂糖 ●ほうれん草パン	豚肉 ちりめんじゃこ ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご

2018年も残すところ、あとひと月となりました。美しく色づいた葉や種も少しずつ落ちてきて、冬の訪れを感じます。宝塚の初雪はいつごろになるでしょうか。クリスマスのお祝いとしてフルーツたっぷりのケーキを作ります。みんな元気に登園してきてね♪

新米のおいしい季節です。
炊きたてのごはんの香りは何とも食欲をそそります。子どもたちもおかわり！の声が増え、食べる量がどんどん増えてきました。園のお米も新米になりました。

ごはんは理想的な栄養食
代表的な炭水化物として知られるごはんですが、他にもタンパク質やビタミン、食物繊維にミネラルといった様々な栄養素をバランス良く含んでいます。

どんなおかずとも相性のよいごはん！
ごはんを主食とし、おかずを組み合わせることで消化や吸収が良くなり、さらに食事のバランスがとりやすくなります。ごはんはパンなどに比べて腹持ちがよく、食物繊維もとれます。

昔ながらの和食を忘れないような献立づくりをしていきたいなと思っています。
来年度も調理一同、美味しい給食づくり心がけていきますのでよろしく願います☆

☆旬のれんこんを使ったおすすめレシピです☆
れんこんとコーンのサラダ

- <材料>** (4~5人分)
 ・れんこん.....300g(1節)
 ・人参.....80g(中1/2本)
 ・ベーコン.....50g
 ・ホールコーン.....60g(1缶)
 ・パセリ(乾燥).....適量
[ごまマヨネーズソース]
 ☆マヨネーズ...大さじ2、 ☆温しょうゆ...大さじ1、 ☆塩...ひとつまみ、 ☆すり白ごま...適量(大さじ1~2)

- <作り方>**
 ① れんこんは皮をむいて適当な大きさ(5ミリ幅ほど)に切って、ゆでる。人参も同じ大きさに切り、ゆでて水気を切っておく。(れんこんはお子様合わせて長めにゆでてあげると食べやすくなります。)
 ② ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリッとさせるまで炒める。コーンは水気を切っておく。
 ③ ①と②をごまマヨネーズソースで和え、パセリをちらしてできあがり♪

* アレルギーのお子様はしょうゆ+砂糖少々で味付けしています。これも美味しいですよ♪

* 彩りにパセリを使っていますが、それ以外にもスナップえんどう・えだまめ・きゅうりなど他の緑ものを合わせてアレンジしてみてください。

* 市販のごまドレッシングでも簡単においしくできます。

卵を使った料理、おやつには★印を、乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています。(やまぼうしではおやつのおパン、ケーキ、クッキーには卵は使用していません) マヨネーズは卵不使用のものに変更しています。

平成30年12月1日発行