



平成29年



# 11月の予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット もずく酢 冬瓜のみそ汁 オレンジ	ミルク 芋餅団子	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 いわし煮干し ミルク きな粉	たまねぎ にんにく しょうが もずく きゅうり レモン 冬瓜 にんじん しめじ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 三温糖 さつまいも もち粉 グラニュー糖 油	しょうゆ 酢 みそ みりん
2	木	カレーライス チーズ きのこのすまし汁 みかん	麦茶 りんご ぜんざい	豚もも肉 プロセスチーズ かつお節 いんげんまめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく えのき ねぎ グリーンピース しめじ みかん	精白米 きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 パター ごま油 片栗粉 油 押麦 黒砂糖 白玉粉	カレールー しょうゆ
3	金	<b>文化の日</b>					
4	土	豚生姜焼き丼 ごまじゃこサラダ 豆苗のみそ汁 バイン缶	ミルク 砂糖てんぷら	豚肩ロース しらす干し 卵 かつお節 油揚げ ミルク	たまねぎ しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり 豆苗 しめじ バイン缶	精白米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉	しょうゆ 酢 みそ みりん
6	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ かき玉汁 ブルーン	麦茶 パナナ ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 大根 きゅうり みつば パナナ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 油 薄力粉	みそ 酢 しょうゆ みりん
7	火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き みかん ごぼうサラダ 豆腐とにらのすまし汁	ミルク りんごケーキ	紅鮭 ハム 沖縄豆腐 かつお節 ミルク 卵	キャベツ にんじん ごぼう コーン缶 さやいんげん にら みかん 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま 片栗粉 薄力粉 油	みそ しょうゆ マヨネーズ
8	水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き 根菜のみそ煮 すまし汁 りんご	麦茶 プリン クラッカー	さば かつお節 揚げ豆腐	しょうが にんにく にんじん さやいんげん ほうれんそう 大根 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 さといも	しょうゆ みそ みりん
9	木	胚芽ご飯 魚のごま焼き オレンジ すき焼き風煮つけ 大豆のスープ	ミルク ドーナツ	ホキ 沖縄豆腐 牛ロース かつお節 大豆 ベーコン ミルク 脱脂粉乳 きな粉 卵	ほうれんそう はくさい にんじん トマト オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま しらすき 油 強力粉 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
10	金	パン 鮭のコーン焼き バイン缶 コールスローサラダ 豆乳スープ	麦茶 ペタンゴご飯	紅鮭 卵 プロセスチーズ ベーコン 豆乳 鶏ダシ骨 しらす干し	コーン缶 パセリ キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ バイン缶 べつたら漬	精白米 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 精白米 グラニュー糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん マヨネーズ
11	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き みかん 麩チャンブルー きのこのみそ汁	ミルク ホットケーキ	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	レモン キャベツ もやし にんじん しめじ えのき わかめ みかん	精白米 きび 米粒麦 焼きふ 油 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みそ みりん
13	月	もずく丼 青菜の胡麻サラダ ゆし豆腐 みかん	麦茶 小魚 きなこトースト	豚ひき肉 ハム ゆし豆腐 かつお節 卵 きな粉	もずく にんじん しょうが さやいんげん こまつな きゅうり もやし ねぎ みかん	精白米 ごま油 三温糖 ごま 食パン パター	しょうゆ みそ 酢 みりん
14	火	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ 春雨のナムル なめこのみそ汁 りんご	豆乳 ごま団子 おやつ昆布	キングクリップ 調整豆乳 プロセスチーズ 煮干し 沖縄豆腐	きゅうり もやし にんじん なめこ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 はるさめ ごま油 ごま さつまいも 白玉粉 三温糖	しょうゆ 酢 みそ みりん
15	水	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ ピーマンの細切炒め コーンスープ	麦茶 ブルーン 胡麻スティック	合挽き肉 牛乳 パルメザン 卵 豚もも肉 かつお節	レモン ビーマン にんじん もやし コーン缶 パセリ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 パン粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ ケチャップ ソース
16	木	<b>芋掘り遠足</b>					
17	金	スパゲティーミートソース みかん 白菜サラダ オニオンスープ	麦茶 くひあじゅーしい	合挽き肉 パルメザン 大豆 かに風味かまぼこ かつお節 ベーコン ツナ缶	たまねぎ にんじん トマト はくさい きゅうり みかん パセリ にら しいたけ ひじき	スパゲティー パター 片栗粉 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
18	土	きのこご飯 もずく酢 すまし汁 りんご	ミルク ワインナードック	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ウィナー	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば もずく ねぎ レモン えのき きゅうり りんご	精白米 三温糖 ホットケーキ粉 油	しょうゆ 酢 みりん ケチャップ
20	月	タコライス ポテトサラダ 豆苗スープ みかん	りんごジュース 栗ームケーキ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム かつお節 油揚げ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり 豆苗 しめじ みかん りんごジュース	精白米 じゃがいも 栗甘露煮 ホットケーキ粉 グラニュー糖	チリソース ケチャップ マヨネーズ
21	火	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ オレンジ くーびりちー ほうれん草のみそ汁	ミルク スイートポテト	ホキ 豚肩ロース さつま揚げ かつお節 油揚げ ミルク ホイップクリーム	あおの 昆布 しいたけ にんじん にら ほうれんそう オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 こんにゃく 油 さつまいも 三温糖 パター	しょうゆ みそ みりん
22	水	胚芽ご飯 松風焼き みかん 島人参のきんぴら そうめん汁	ミルク 南瓜パイ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	たまねぎ にんじん ごぼう からしな しめじ みつば みかん かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま そうめん もち粉 春巻きの皮	しょうゆ みりん
23	木	<b>勤労感謝の日</b>					
24	金	納豆ご飯 さやいんげん炒め ちむしんじ りんご	ミルク 紅芋パン	納豆 鶏もも肉 豚レバー 赤肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	つくた煮 ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん コーン缶 にんにく 大根 たまねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 強力粉 グラニュー糖 三温糖	しょうゆ みそ みりん
25	土	魚そぼろご飯 からし菜炒め じゃがいものみそ汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	紅鮭 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク 豚ロース	にんじん ごぼう みつば もやし しょうが からしな キャベツ オレンジ たまねぎ ビーマン	精白米 ごま油 三温糖 油 焼きふ じゃがいも 中華めん	しょうゆ みそ ソース
27	月	キッズピビンバ わかめスープ りんご	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク しらす干し パルメザン	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ トマト わかめ えのき りんご	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン	しょうゆ 焼肉のタレ マヨネーズ
28	火	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き みかん 南瓜サラダ はんべんのすまし汁	麦茶 パナナ 豆乳ゼリー	鶏もも肉 ハム はんべん かつお節 豆乳 ゼラチン ホイップクリーム きな粉	かぼちゃ きゅうり みかん チンゲンサイ パナナ	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ マヨネーズ
29	水	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ ひじき炒め なめこのみそ汁 オレンジ	ミルク ブルーン チーズクッキー	さば 卵 油揚げ さつま揚げ かつお節 煮干し 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 パルメザン	ひじき えだまめ キャベツ にんじん しいたけ にら なめこ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 しらすき バター グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ
30	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン バイン缶 温野菜サラダ 冬瓜のコンソメスープ	麦茶 ひらやーちー	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン かつお節 ツナ缶 卵	カリフラワー ブロッコリー にら かぼちゃ 冬瓜 たまねぎ セロリ もずく にんじん	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 薄力粉 油	しょうゆ ケチャップ マヨネーズ

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





まぶしかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。実りの秋・食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

保育園では、きのこご飯やスープなどでしいたけやしめじ・えのきを使っていきますよ。

## おやつ役割って？

食欲の秋ですが、おやつの食べ過ぎには注意が必要です。

おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また子どもは一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつは、それを補う食事としての役割があります。

でも、おやつを食べ過ぎて肝心の食事が食べられなくなってしまうのは困りますね。おやつの時間を決めて、食事前や就寝前は避けましょう。

袋から直接食べるのではなく、お皿などに取り分けて量を決めてから食べるようにするといいですね！

## 親子クッキング おすすめレシピ

### スイートポテト

お芋を使って、親子で一緒に作ってみませんか？お芋をつぶしたり、混ぜたりと楽しみながらおいしく作れますよ！

材 料 (アルミカップ10個分)	
紅 芋 (中サイズ)	2本
砂 糖	大さじ3杯～
マーガリン	30～40g
牛 乳	大さじ3杯～



### 作り方

- ① 紅芋を小さく角切りにして、水に5分程さらす。
- ② 水を入れ替え、ラップしてレンジで5分位加熱して柔らかくします。  
(様子をみながら、つぶれる位まで柔らかくしてください)
- ③ 温かいうちにつぶして、マーガリン・砂糖を加えます。
- ④ さらに牛乳を少しずつ加える。  
(入れ過ぎないように気を付けてね)
- ⑤ アルミカップにスプーンで入れ200℃のオーブンで10分位焼く。



## 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

今年も読谷の畑で芋掘りを予定しています。みんなで力を合わせて、おいしいお芋を掘ってきます！