



11月の献立表

平成29年11月発行


みなと保育園

食育活動として10月20日に園の畑で芋掘りを行いました。楽しそうに賑やかな子どもたちの声が給食室にも聞こえてきました。採れたさつまいぶ、スイートポテトや焼き芋として使う予定です。

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
ご飯 アジの香味焼き [アジ、にんにく、塩、チーズ、パン粉、パセリ、オリーブ油] もやしのおかか和え [もやし、ほうれん草、人参、醤油、かつお節] コンソメスープ [大根、しめじ、ブロッコリー、人参、コンソメ、塩] 杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、黄桃、バナナ、アーモンドエッセンス]	ご飯 豆腐の五日あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、人参、玉葱、ほうれん草、醤油、みりん、片栗粉] 白菜の塩っぺ和え [白菜、きゅうり、塩昆布、醤油] さつまいぶの味噌汁 [さつまいぶ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] チーズケーキ [ミックス粉、クリームチーズ、牛乳、レモン、卵、砂糖] 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div> 	ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルー、油] オニオンスープ [玉葱、ベーコン、パセリ、塩、コンソメ、醤油] バナナ菓子 牛乳

6日(月)	7日(火)	8日(水) クッキング(ふじ組)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ご飯 さんまの塩焼き [さんま、塩] 納豆和え [納豆、ほうれん草、白菜、もやし、人参、醤油、のり] 豚汁 [豚肉、大根、人参、里芋、椎茸、ごぼう、葱、こんにゃく、味噌、いりこ] みかん 人参蒸しパン [ミックス粉、牛乳、人参、レーズン、スキムミルク] 牛乳	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、大豆、シーチキン、葱、パン粉、卵、スキムミルク、ケチャップ] 小松菜の煮浸し [小松菜、白菜、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油] 中華スープ [玉葱、きゃべつ、人参、コーン、塩、いりこ、鶏がらだし、醤油] クッキー [小麦粉、バター、砂糖、マーガリン、アラザン] 牛乳	和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、しめじ、椎茸、あさり、にんにく、バター、醤油、塩、油、かつお節、刻みのみり] コールスローサラダ [白菜、きゅうり、レーズン、パン、酢塩、こしょう、油] 油揚げのすまし汁 [大根、玉葱、油揚げ、えのき、いりこ、塩、醤油] バナナ スイートポテト [さつまいぶ、バター、生クリーム、塩] 牛乳	ご飯 サケのコーンマヨ焼き [サケ、塩、コーン、パセリ、チーズ、マヨネーズ] ハムサラダ [ハム、きゃべつ、人参、マカロニ、塩、オリーブ油] ふのみそ汁 [おつゆふ、南瓜、油揚げ、葱、いりこ、味噌] りんご きな粉ラスク [食パン、マーガリン、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、生姜、にんにく、酒、酢、砂糖、醤油] 和風サラダ [大根、きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、ごま、マヨネーズ、醤油] 春雨スープ [春雨、人参、えのき、玉葱、わかめ、いりこ、醤油、塩] 焼き芋 [さつまいぶ] 牛乳	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、コンソメ、ケチャップ、バター、塩] コーンスープ [コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] バナナ菓子 牛乳

13日(月)	14日(火)	15日(水) 七五三	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ご飯 から揚げ [鶏肉、醤油、生姜、みりん、片栗粉、油、にんにく] 昆布と野菜の含め煮 [昆布、じゃが芋、人参、ごぼう、いんげん、油、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、しめじ、ほうれん草、いりこ、味噌] ジャムサンド [食パン、いちごジャム] 牛乳	ご飯 サバの味噌煮 [サバ、味噌、生姜、みりん、酒、砂糖、醤油] パンサンデー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、醤油、ごま油、砂糖] なめこのすまし汁 [なめこ、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] りんご あんこパイ [あんこ、パイ生地] 牛乳	赤飯 [もち米、小豆、塩、黒ごま] おでん [鶏肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、竹輪、醤油、がんもどき、昆布、鶏がらだし] ほうれん草の和え [ほうれん草、人参、醤油] カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] ウエハース	塩バターラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、きゃべつ、人参、コーン、椎茸、葱、コンソメ、塩、バター] 焼きししゃも [ししゃも] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油] のりおにぎり [海苔、塩] 牛乳	オータムカレー [米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつまいぶ、しめじ、にんにく、油、カレールー、醤油] ゆかり和え [白菜、きゅうり、ゆかり粉、醤油] みかん マーラーカオ [小麦粉、B.P.、卵、黒糖、牛乳、重曹、醤油、油] 牛乳	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、キヌサヤ、醤油、砂糖] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、きゃべつ、玉葱、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子 牛乳

20日(月)	21日(火) 誕生日会	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
焼きそば [焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、きゃべつ、青のり、かつお節、ソース、油] レバーの甘辛煮 [レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] えのきのすまし汁 [玉葱、大根、油揚げ、えのき、いりこ、塩、醤油] みかん 梅じゃこおにぎり [米、梅、しらす干し] チーズ	ご飯 サケときのこの幽庵焼き [サケ、椎茸、柚子、みりん、ほうれん草、醤油、酒] 華風和え [ひじき、きゅうり、人参、ハム、コーン、醤油、ごま、ごま油、酢] ポテトスープ [じゃが芋、人参、しめじ、玉葱、グリーンピース、醤油、コンソメ、塩] モンブラン [さつまいぶ、小麦粉、卵、栗グラニュー糖、生クリーム] 牛乳	ご飯 春巻き [春巻きの皮、豚ミンチ、干し椎茸、にら、きゃべつ、筍、春雨、醤油、酒、鶏がらだし、塩、ごま油、片栗粉、油、ブロッコリー] 玉葱のすまし汁 [えのき、玉葱、人参、きゃべつ、いりこ、塩、醤油] バナナ牛乳寒 [牛乳、寒天、砂糖、みかん]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">勤労感謝の日</div> 	ご飯 白菜と肉団子のスープ煮 [白菜、鶏ミンチ、干し椎茸、人参、葱、生姜、卵、片栗粉、スキムミルク、酒、鶏がらだし、塩、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油] 五目豆 [オール豆、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん、砂糖、醤油] プリン [牛乳、卵、砂糖] おやついりこ	ひじきご飯 [米、ひじき、干し椎茸、ごぼう、鶏肉、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] わかめのすまし汁 [大根、しめじ、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油] バナナ菓子 牛乳

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
ご飯 パトウのアーモンドフライ [パトウ、塩、こしょう、油、小麦粉、パン粉、アーモンド] マカロニサラダ [マカロニ、ブロッコリー、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ] 貝たくさん味噌汁 [人参、玉葱、南瓜、えのき、油揚げ、チンゲン菜、味噌、いりこ] りんご ホットドッグ [ロールパン、きゃべつ、ウィンナー、ケチャップ] 牛乳	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、油、小麦粉] 中華風和え物 [小松菜、人参、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま油] 大根のすまし汁 [大根、椎茸、しめじ、人参、葱、いりこ、塩、醤油] バナナ りんごケーキ [りんご、砂糖、小麦粉、B.P.、卵、マーガリン、レーズン、牛乳] 牛乳	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、にら、豚肉、玉葱、春雨、干し椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒] 柿なます [柿、大根、きゅうり、酢、砂糖、塩] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] フライドポテト [じゃが芋、油、塩]	わかめご飯 [米、わかめのふりかけ] きつねうどん [うどん、油揚げ、みりん、醤油、葱、かまぼこ、塩、昆布、かつお節] れんこんのきんぴら [れんこん、人参、ピーマン、しらす、ごま、ごま油、砂糖、醤油] みかん ほうれん草団子 [白玉粉、ほうれん草、豆腐、きな粉、砂糖、塩] 牛乳

Q食育クイズ



さつまいもで作るおやつの名前は？

- ①小学いも②中学いも③大学いも
 A. 正解は③。油で揚げたさつまいもに糖蜜をからめた菓子で、大正から昭和にかけての時代に、東京の学生街で大学生が好んで食べていたため、この名がついたといわれています。

(いただきます ごちそうさま参照)

