

11月 給食だより

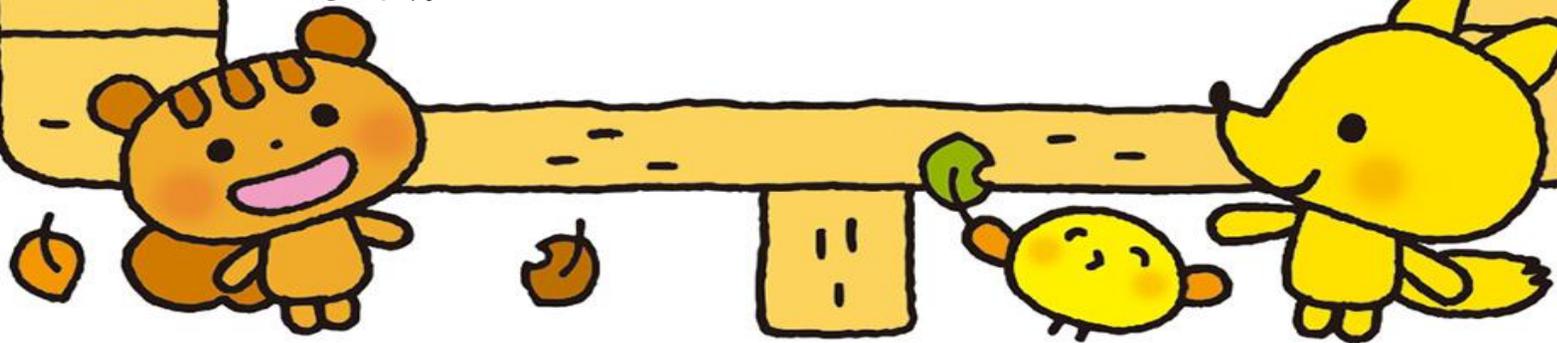


薫幼稚園 R6.10.25

(月)	(火)	(水)	(木)	1 (金)
<p>☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>月平均の栄養価 エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.5 g Ca 293mg g 食塩相当量 1.4 g</p>			<p>麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめスープ 精米 麦 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 たら 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ごま油 わかめ 蒲鉾 えのき あげ コーン 玉葱 ゴマ</p>
エネルギー 食塩相当量				534 kcal 1.1 g
おやつ				しるこサンド
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<p>振替休日</p>	<p>多治見まつりが中止の時 ゆかりご飯 牛乳 根菜の味噌汁 チーズ 白米 ゆかり 牛蒡 蓮根 人参 大根 里芋 豆腐 あげ 玉葱 味噌 酒 みりん チーズ</p>	<p>さつまいもご飯 牛乳 田舎汁 しゅうまい 精米 薩摩芋 ゴマ 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ しめじ 蒟蒻 味噌 酒 みりん かつお 昆布 しゅうまい</p>	<p>味噌煮込みうどん 牛乳 コロッケ うどん 人参 鶏肉 あげ 蒲鉾 椎茸 小松菜 ごぼう 味噌 醤油 かつお 昆布 コロッケ 油</p>	<p>年長 いもほり遠足 年中 年少 園外保育 (お弁当)</p>
		543 kcal 1.1 g	428 kcal 1.7 g	
	せんべい	ホームパイ	—	ジョア
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>バターコッペ 牛乳 薩摩芋のクリームチュー 和風サラダ 薩摩芋 人参 玉葱 しめじ 法蓮草 鶏肉 コーン ホワイトルー ブロッコリー えび ドレッシング</p>	<p>シーチキンご飯 牛乳 五目汁 きゃべつのゆかり和え 白米 麦 ツナ 醤油 砂糖 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 まいたけ 茄子 玉葱 醤油 白だし かつお 昆布 キャベツ ゆかり</p>	<p>バス遠足</p>	<p>しそひじきご飯 牛乳 冬瓜のスープ ごぼうのサラダ 白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 冬瓜 人参 豆腐 小松菜 鶏肉 かまぼこ 椎茸 コンソメ 醤油 牛蒡 マヨネーズ</p>	<p>菜飯 牛乳 豚汁 やきいも 白米 麦 菜飯 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 小松菜 あげ 蒟蒻 玉葱 舞茸 味噌 かつお 昆布 薩摩芋</p>
477 kcal 1.9 g	516 kcal 0.8 g		565 kcal 0.7 g	647 kcal 1.4 g
瀬戸の汐揚げ	ラムネ		こめぼんバー	黒棒
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<p>鶏ごぼう飯 牛乳 澄まし汁 柿 白米 麦 鶏肉 牛蒡 人参 枝豆 醤油 酒 砂糖 みりん 玉葱 蒲鉾 豆腐 あげ えのき わかめ 白だし かつお 昆布 柿</p>	<p>黒豆おこわ 牛乳 粕汁 パイン 白米 麦 黒豆 塩 砂糖 人参 蕪 里芋 サーモン 葱 豆腐 あげ 蒟蒻 味噌 酒粕 かつお 昆布 パイン</p>	<p>中華飯 牛乳 玉子スープ 白米 麦 人参 豚肉 いか えび 玉葱 白菜 小松菜 筍 きくらげ 醤油 中華スープ 片栗粉 生姜 葱 カニ蒲鉾 卵 豆腐 えのき 鶏がらスープ 酒 ゴま ごま油</p>	<p>キーマカレー 牛乳 マカロニサラダ ヤクルト 白米 麦 生姜 大蒜 玉葱 豚肉 マッシュルーム 醤油 ケチャップ ソース ケチャップ ピース 人参 カレールウ ワイン ローリエ しめじ マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ</p>	<p>五目うどん 牛乳 白身魚フライ うどん 鶏肉 人参 しめじ 蒲鉾 あげ 小松菜 椎茸 醤油 みりん かつお 昆布 白だし 白身魚フライ 油</p>
516 kcal 1.5 g	518 kcal 1.0 g	545 kcal 1.5 g	577 kcal 1.4 g	491 kcal 1.5 g
ぱりんこ	しるこサンド	新潟仕込み	—	ワッフル
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<p>ハンバーグサンド 牛乳 (食パン・ハンバーグ) (ボイルキャベツ) ミネストローネ ハンバーグ キャベツ マヨネーズ きゅうり 大豆 ベーコン 人参 しめじ 玉葱 茄子 大根 トマト オリーブオイル 大蒜 コンソメ 砂糖 ローリエ</p>	<p>里芋ご飯 牛乳 なめこ汁 バナナ 白米 麦 鶏肉 人参 ピース 蒟蒻 いか 里芋 あげ 醤油 酒 みりん 砂糖 なめこ 豆腐 三つ葉 玉葱 味噌 かつお 昆布 バナナ</p>	<p>ほうとう 牛乳 手羽元の煮付け ほうとう 南瓜 しめじ 葱 人参 牛蒡 あげ 鶏肉 味噌 かつお 昆布 醤油 手羽元 醤油 砂糖 酢</p>	<p>ゆかりご飯 牛乳 関東煮 ミニゼリー 白米 麦 ゆかり 大根 人参 半平 竹輪 がんも 醤油 砂糖 かつお 昆布 みりん ゼリー</p>	<p>ちゃんぽんめん 牛乳 豆腐の味噌掛け ちゃんぽんめん 豚肉 えび 人参 葱 蒲鉾 生姜 鶏がらスープ 醤油 もやし 玉葱 半平 きくらげ 絹さや キャベツ いか スープ 豆腐 鶏肉 味噌 砂糖 みりん</p>
553 kcal 1.9 g	567 kcal 2.3 g	426 kcal 1.1 g	456 kcal 1.6 g	419 kcal 1.4 g
味しらべ	ビスコ	—	—	—

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はほこほこに感じます。しかし、皮をむくと、つるとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験を試みましょう。



ビタミンCと食物繊維がたっぷり 歯ごたえも美味しい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

