

# 2016年11月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 火	うのはなくつきー	ぎゅうどん さつまいものてんぶら ぶろっこりー すましじる	ばなな ・ さくつとあられ	ぎゅうにく とうふ	こめ さつまいも、てんぶらこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 ぶろっこりー にんじん、えのき、ほししいたけ、しめじ、だいこん、ねぎ
2 水	ふわふわちつぶ	ちゃんぼん だいこんときゅうりのあえもの なし	すきむけーき	ぶたにく	ちゅうかめん	もやし、にんじん、たまねぎ、きやべつ だいこん、きゅうり なし
3 木		ぶんかのひ				
4 金	よーぐると	しろみぎかなのかれーふうみやき こーんさらだ すーぶ	こめぼんぼう	からすがれい、かれーこ ペーこん	こめ	れたす、きゅうり、にんじん、こーん、 ちんげんさい、たまねぎ
5 土		おべんとうもち				
7 月	てつしおせ せんべい	ぶたにくのちーずやき おんやさい すーぶ	かき ・ ♪きらずあげ	ぶたにく、ちーず	こめ じゃがいも まからに	にんじん、ぶろっこりー、 にんじん、たまねぎ、びーまん、
8 火	みかん	たいのむしやき あおなとつなのあえもの みそしる	ばりばりせんべい	たい つな、 みそ	こめ	ほうれんそう、こまつな、にんじん、 だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
9 水	ちーず	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ すーぶ	うのはなくつきー ・ とろペー	とりにく、 えび、	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とまと かいそう、わかめ、れたす、きゅうり たまねぎ、こーん、みつば
10 木	むらさきもちつぶ	◇あかうおとだいこんのもの ぶろっこりーときのこのあえもの みそしる	たまねぎと ペーこんの すこーん	あかうお あつあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、れんこん ぶろっこりー、しめじ、にんじん、 きやべつ、にんじん、
11 金	さくつとあられ	ろーるぼん はくさいのくりーむに ぼてとさらだ	よーぐると	とりにく、くりーむしちゅーる、ぎゅうにゅう ろーすはむ、まよねーず	ろーるぼん じゃがいも	はくさい、ちんげんさい、にんじん、たまねぎ にんじん、きゅうり
12 土		おべんとうもち				
14 月	かぼちゃぼーろ	かれーらいす ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	りんご ・ さぶれ	ぎゅうにく、かれーるう、すきむみるく ちーず	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、ふくじんづけ れたす、きゅうり、にんじん、ぶちとまと
15 火	ふわふわちつぶ	きぬあげのそぼろあんかけ じゃこときゅうりのすのもの みそしる	ちぢみ	ぶたみんち、きぬあげ じゃこ ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、れたす、 だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
16 水	かき	◇いりどり もやしとこまつなのなっとうあえ みそしる	さつまいもの よーぐると	とりにく、 なっとう あぶらあげ、みそ	こめ、さといも	にんじん、れんこん、ほししいたけ、ねぎ もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、わかめ
17 木	むらさきもち せんべい	くりごはん からあげ ぶちとまと ちぐさあえ みそしる	けーき	とりにく、 あぶらあげ、 みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	くり、にんじん、 ぶちとまと きやべつ、にんじん、 たまねぎ、にんじん、きやべつ
18 金	ちーず	さわらのてりやき やさいのしらあえ みそしる	♪くだものぜりー	さわら とうふ あつあげ、みそ	こめ	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき かぶら、にんじん、
19 土		おべんとうもち				
21 月	うのはなくつきー	じゃがいものそぼろに はくさいのしそあえ みそしる	かき ・ ♪ばりんこ	とりみんち、 ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、 はくさい、ゆかり えのき、ねぎ
22 火	よーぐると	ちんじやおろーす もやしのなむる すーぶ	いもようかん	ぎゅうにく ごま ごま	こめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、 もやし、にんじん、きゅうり わかめ
23 水		きんろうかんしゃのひ				
24 木	りんご	◇さばのしょうがやき ひじきとれんこんのあえもの みそしる	♪さかなっこ ・ ちーず	さば ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも	しょうが ひじき、れんこん、にんじん、 だいこん、にんじん、ねぎ
25 金	あかちゃん せんべい	しよくぼん あつやきたまご ませどあんさらだ すーぶ	♪みにみれー びすけつと	たまご、とりみんち、 まよねーず	しよくぼん さつまいも	たまねぎ、びーまん、しめじ、 にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう もやし、にんじん、たまねぎ
26 土		おべんとうもち				
28 月	ちーず	ぶたばらとこんさいのもの きゅうりのこんぶあえ みそしる	とろペー ・ かりんとう	ぶたにく みそ	こめ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん きゅうり、こんぶ きやべつ、たまねぎ、にんじん、
29 火	せんべい	さけのちゃんちゃんやき じゃこときゅうりのすのもの すましじる	みかん ・ かぼちゃぼーろ	さけ じゃこ	こめ ふ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、しめじ、 きゅうり、れたす、 えのき、ねぎ
30 水	むらさきもちつぶ	◇あげじゃがのうまに ぶろっこりーのあえもの みそしる	きなこむしぼん	ぎゅうにく みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、ねぎ ぶろっこりー、にんじん、 もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ

誕生会

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。  
( )の食材を使用しています。

\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

\* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



冷たい風が吹き始めると、温かい食べものが恋しくなりますね。寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働くようになります。この時期に美味しい野菜や魚など秋の味覚を楽しみ、しっかり食べて元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう！！

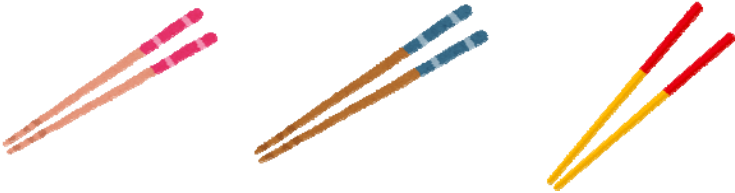
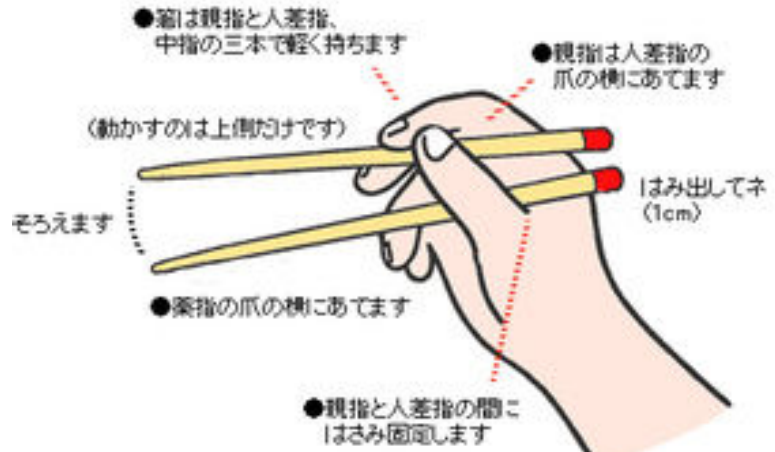
三歳児が保育園でのお箸の使用がはじまる時期ですが、正しいお箸の使い方をし、楽しく食事をとりましょう！

～正しいお箸の持ち方～

箸頭から3分の1の位置を持ちます。  
 上の箸は親指、ひとさし指、中指の3本で持ち、下の箸は薬指の第一関節と親指の付け根に置いて固定します。

～してはいけない箸の使い方～

- ・握り箸…箸を握って持つ
- ・寄せ箸…器を箸で引き寄せたり移動させる
- ・刺し箸…お料理に箸を刺す
- ・渡し箸…箸を器に乗せて、橋のように置く
- ・探り箸…器の中の食べ物を箸で探る
- ・立て箸(仏箸)…ご飯にお箸を突き刺す



～旬の野菜～

- 里芋 …イモ類の中では低カロリーであり、カリウムを多く含みます。  
 ブロccoli…ビタミンCが豊富に含まれ、サラダ、和え物、炒め物、煮込み料理などさまざまな料理に活用できます。濃い色でムラがなく、全体に丸く盛り上がっているものを選ぶのがポイントです。  
 しいたけ …食物繊維が豊富で便秘解消やコレステロール低下に効果が期待できます。  
 さつまいも …ふかしいも、おやつなどにも大活躍のさつまいもはホクホクと甘くておいしいですね。主成分のデンプンはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

～今月のレシピ～

<豚バラと根菜の煮物>

材料	分量
豚バラ	50g
大根	1/4本
人参	1/3本
れんこん	1/5節
だし汁	500g
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
醤油	小さじ2

- ①大根、人参、牛蒡、レンコン、コンニャクを乱切りにする
- ②牛蒡、コンニャクを炒める
- ③豚バラ、レンコンを入れ炒める
- ④大根、人参を加えさっと炒める
- ⑤だし汁を入れ、煮る
- ⑥柔らかくなったら調味料を加え、中火で10分ほど煮る

<揚げじゃがの旨煮>

材料	分量
牛肉	100
じゃが芋	200
油	適量
塩	適量
ネギ	適量
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2

- ①じゃが芋を一口サイズに切り、油で揚げ、塩をまぶす
- ②肉をフライパンで炒める
- ③ネギを小口切りにする
- ④砂糖と醤油を鍋でさっと火を通し、砂糖を溶かす
- ⑤ ①②③④を和える

