

11月献立表

2018年11月 聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
						たんぱく質	塩分	たんぱく質	塩分
1	木		五目ラーメン ぶどう登 フライドポテト オレンジ 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 みそまんじゅう	591 21.9	15.4 2.1	529 20.1	14.2 1.8
2	金	秋の遠足		飲むヨーグルト せんべい	牛乳 ゼリー・せんべい				
3	土		文化の日						
5	月		ごはん サンマの塩焼き 切干大根煮 きゅうりもみ みそ汁(小松菜 えのき) オレンジ お茶	牛乳 クラッカー	牛乳 あべ川マカロニ	587 23.4	17.2 1.7	556 22.4	19.7 1.6
6	火		ぶどうパン 鶏肉のチーズパン粉焼き マセドアンサラダ 宝蟹のスープ キウイ 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 肉まん	620 24.4	28.6 3.3	539 22.1	25.1 2.7
7	水		ひじきの混ぜごはん 五目豚焼き スティック野菜 すまし汁(蕨 青菜) りんご お茶	お茶 チーズ	牛乳 野菜マフィン	683 23.3	23.0 2.2	543 19.8	20.4 1.9
8	木		焼きそば バイクドじゃが ブロッコリー わかめスープ みかん 牛乳	お茶 バナナ	お茶 のりまき	592 19.2	16.5 2.9	505 16.2	13.6 2.2
9	金		ごはん 大豆と豚肉の生煮焼 焼きビーフン みそ汁(わかめ えのき) メロン お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 ジャムパン	660 28.5	17.4 2.8	594 25.9	18.0 2.3
10	土	バザー							
12	月		ごはん 煮の照り焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ 白菜) みかん お茶	牛乳 せんべい	お茶 ラクトフェリン	550 22.1	13.6 2.0	471 19.5	13.2 1.6
13	火		チーズパン 鶏胸肉と鶏肉のトマト煮 南瓜のグリル キャベツのスープ りんご 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 おにぎり	586 23.8	21.9 2.7	514 22.0	20.2 2.2
14	水		ごはん 鯖の味噌煮 にんじんしりしり 昆布和え すまし汁(ほうれん草 蕨) バナナ お茶	牛乳 チーズ	豆乳 おにまんじゅう	616 22.1	14.5 2.1	586 24.8	20.4 2.3
15	木		けんちんうどん さつま芋の甘煮 ブロッコリーとりんごのゴママヨ和え オレンジ 飲むヨーグルト	お茶 バナナ	お茶 三平餅	589 20.4	7.9 1.8	499 17.3	6.5 1.4
16	金		ごはん 肉豆腐 胡瓜の酢の物 トマト みそ汁(じゃが芋 玉葱) かき お茶	豆乳 クラッカー	飲むラクトフェリン お菓子	559 20.0	12.7 1.4	485 17.3	13.7 1.3
17	土		ウインナードック カレー風味ポトフ ブロッコリー みかん 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	518 21.5	19.4 2.2	443 17.5	15.7 1.8
19	月		ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 みそ汁(豆腐 小松菜) バナナ お茶	お茶 豆乳	飲むラクトフェリン お菓子	605 22.3	17.5 1.9	512 19.7	16.5 1.7
20	火		食パン 謎のみそマヨ焼 キャベツの和え物 じゃが芋のスープ メロン 牛乳	お茶 ヨーグルト	豆乳 ふかし芋	522 24.6	17.0 2.1	486 22.2	15.4 1.9
21	水	感謝祭持ち寄り	スパゲティミートソース ポテトサラダ 青菜とコーンのソテー 牛乳 みかん	牛乳 せんべい	お茶 いなりずし	647 23.8	21.1 2.6	622 23.3	21.3 2.2
22	木	感謝祭クッキング 茶話会	ごはん 魚の照り焼き 舌切ステーキ 豚汁 みかん お茶	お茶 チーズ	牛乳 クリームパン	589 22.3	15.0 2.3	471 19.9	14.9 2.1
23	金		勤労感謝の日						
24	土		焼うどん ウインナー 豆腐のスープ バナナ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	553 21.4	18.5 2.4	474 18.5	14.9 1.9
26	月		ごはん 魚の香味焼き 人参の甘煮 ブロッコリー みそ汁(白菜 あげ) オレンジ お茶	牛乳 せんべい	お茶 ラクトフェリン	496 20.7	12.5 1.7	431 18.5	12.3 1.5
27	火		ロールパン ポークビーンズ スパゲティサラダ チーズ メロン 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 きな粉もち	657 27.5	27.5 2.5	585 25.5	25.2 2.2
28	水		さつま芋ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 たたききゅうり みそ汁(ナス あげ) りんご お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン	558 22.2	12.8 3.0	516 20.9	14.5 2.6
29	木		塩ラーメン 蓮根のおかか煮 ひじきのサラダ みかん 飲むヨーグルト	お茶 チーズ	牛乳 大学芋	613 20.0	18.3 3.0	540 19.2	17.8 2.7
30	金		カレーライス ツナサラダ トマト バナナ 豆乳	お茶 バナナ	飲むラクトフェリン お菓子	609 16.5	19.0 1.3	464 12.3	14.3 1.1

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆ 園でもお家でもクッキング ☆

今月は各園で収穫感謝祭が行われ、子ども達も持ち寄った食材でクッキングを楽しみます。メニューは様々ですが、エプロンと三角巾をつけ嬉々として取り組みます。

そして出来上がったお料理は格別で、おかわりの行列です。そうです!! 皆で作ったお料理は苦手な食材も食べられるのです。

このような行事をきっかけにお家でも調理体験をしませんか? 包丁を使わなくても薬物野菜はちぎれば小さくなりますね。 蒸したイモ類はフォークや

おしゃもじ等でつぶすことができますね。 刻んだ胡瓜や大根と塩をポリ袋に入れて振ったりモミモミすると即席漬けができますね!

出来たお料理のお味見も立派なお手伝いです。 食べ物に関心を持つ、食べることが好きになる。そんな子どもに成長してくれると嬉しいですよ!!

