



11月献立表

2021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・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	げつ	月	ごはん 肉豆腐 ゆかりポテト トマト みそ汁(白菜・若布) パナナ お茶	豆乳 クラッカー	の 飲むラクトフェリン お菓子	547 20.8	12.2 1.8	520 19.6	15.2 1.7
2	か	火	ロールパン 魚の味噌マヨネーズ焼き コーンサラダ コンソメスープ みかん	豆乳 せんべい	お菓子 いなりずし	554 22.5	17.7 2.0	495 20.3	18.6 1.6
3	すい	水	文化の日						
4	き	木	焼きそば さつま芋サラダ ブロッコリー キウイ お茶	お茶	牛乳 ソーセージパイ	576 18.5	29.3 2.0	502 18.4	23.3 1.7
5	きん	金	ごはん 煮魚 人参の甘煮 昆布和え みそ汁(豆腐・しめじ) りんご お茶	お茶	牛乳 ワッフル	533 23.1	15.6 1.6	425 19.8	14.5 1.5
6	ど	土	焼きうどん すまし汁(若布・麩) ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	443 18.1	9.2 2.3	452 16.1	12.2 2.0
8	げつ	月	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 金平ごぼう みそ汁(白菜・玉葱) パナナ お茶	豆乳 ウエハース	の 飲むラクトフェリン お菓子	681 21.7	18.8 1.9	620 20.4	19.9 1.6
9	か	火	豆乳パン 魚のチーズパン粉焼き マゼアンサラダ たまごスープ キウイ	お茶 バナナ	お茶 おにぎり	538 23.3	15.3 1.3	429 17.8	12.6 1.0
10	すい	水	ひじきの混ぜごはん 変わり花シューマイ スティック野菜 みそ汁(青菜・えのき) りんご お茶	お茶	牛乳 麺ラスク	538 20.9	18.7 1.5	461 18.9	17.4 1.4
11	き	木	どんどこどん ポイルウイナー ブロッコリーとりんごの和えもの パン お茶	お茶	牛乳 あんぱん	566 20.6	16.7 1.9	474 19.4	13.4 1.7
12	きん	金	ごはん 魚の照り焼き 大根のサラダ みそ汁(しめじ・玉葱) みかん お茶	お茶	牛乳 せんべい	572 20.8	17.3 2.1	486 17.6	16.1 1.7
13	ど	土	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	391 11.8	3.9 2.2	340 9.6	6.2 1.9
15	げつ	月	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(もやし・油揚げ) りんご お茶	豆乳 クラッカー	の 飲むラクトフェリン お菓子	586 25.3	16.3 1.5	576 24.5	19.7 1.5
16	か	火	チーズパン お魚ハンバーグ かぶと胡瓜のサラダ コンソメスープ(白菜・人参) オレンジ	お茶 バナナ	お茶 きなこおはぎ	549 24.3	15.8 2.1	422 17.9	10.8 1.4
17	すい	水	ごはん 鶏の唐揚げ りんごほうれん草のサラダ ブロッコリー みそ汁(大根・麩) パナナ お茶	お茶	牛乳 せんべい・ お菓子 小魚	593 21.6	15.1 1.9	480 19.1	14.5 1.7
18	き	木	スパゲティカレーミートソース 胡瓜もみ チーズ みかん お茶	お茶	牛乳 ジャムパン	621 25.5	20.7 2.0	493 23.0	19.1 1.8
19	きん	金	あか箱 蒲ごはん 魚の塩焼き 即席漬 豚汁 メロン お茶	お茶	牛乳 ビスケット	544 23.0	10.5 2.2	451 18.8	11.2 1.7
20	ど	土	ウインナードック ポトフ ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	448 19.2	11.3 1.4	389 16.1	11.7 1.2
22	げつ	月	ごはん 魚とごぼうの煮付 白菜のごま塩和え みそ汁(豆腐・油揚げ) オレンジ お茶	豆乳 せんべい	の 飲むラクトフェリン お菓子	540 22.9	15.3 1.5	543 22.8	19.0 1.4
23	か	火	勤労感謝の日						
24	すい	水	ごはん 鶏肉ときつたま芋のごまがらめ ブロッコリー みそ汁(えのき・若布) パナナ お茶	お茶	牛乳 りんごカップケーキ	654 21.1	16.2 2.1	528 18.7	15.3 1.9
25	き	木	みそラーメン 金時豆の甘煮 トマト メロン お茶	お茶	牛乳 カルシウムラスク	535 20.0	13.9 2.3	470 19.3	11.7 2.2
26	きん	金	ごはん 高野豆腐とひき肉の煮物 青菜のおか和え みそ汁(玉葱・しめじ) りんご お茶	お茶 ウエハース	牛乳 バナナ・ お菓子 するめ	498 23.5	11.3 2.0	412 18.9	9.3 1.5
27	ど	土	チャーハン レタススープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	393 10.5	4.7 1.2	332.0 8.7	5.0 0.9
29	げつ	月	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(じゃが芋・若布) パイン お茶	豆乳 せんべい	の 飲むラクトフェリン お菓子	651 24.3	16.3 2.4	580 22.0	18.1 1.9
30	か	火	食パン 豚肉と厚揚げのトマト煮 春雨サラダ ブロッコリー りんごの飲むヨーグルト	お茶 クラッカー	お茶 お菓子 焼きいも	587 21.4	17.4 1.6	461 16.1	15.4 1.4

はカミカミメニューの印です

*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。

【今月の絵本給食】

どんどこどん (福音館書店)

毎月の絵本給食では読み聞かせの他に、絵本にちなんだクイズや制作物を各園が工夫を凝らして給食室や園内に掲示をしています。昨年の「どんどこ汁」でも、事前に制作物を見たりしてから当日の給食を食べると、絵本に登場する野菜を見つけて「さつまいもがいた!」「このやさい、あったね」「おかわりする」などの声が聞かれ各クラスで楽しんでいるように。夕方には、お家の方とサンプルケースに立ち寄り「たべられたよ!」とお話する姿もありました。給食室には嬉しい風景です。

過ごしやすい季節となりました。また「実りの秋」でもあり美味しい食べ物も豊富に出回るようになりましたね。

今月はお鍋に入れてコトコト煮れば出来上がる簡単おやつ『りんごのコンポート』を紹介します。そのままでもおいしいりんごですが、ひと手間加えたコンポートは優しい甘さで仕上がります。ヨーグルトに添えたり、りんごの切り方をかえてパイ生地に使えばアップルパイなどにもアレンジすることが出来ますよ!ぜひお試しください。

【材料】・・・りんご1個、砂糖40g、レモン汁小さじ2

①りんごを8等分して皮と芯をとりまします。②お鍋にすべての材料をいれ、ひたひたの水を加え弱火にかけます。③火にかけてりんごの色が透き通ってくるまで20分くらいコトコト煮ます。冷めるまで汁の中に浸けておくとうまがしみてもっとおいしくなります。

