

11月献立表

2017

キッズエイド和光保育園



給食だより



大事なお知らせ

保育園で給食を食べるに当たり、事前にご家庭での食材の試しが必要となります。

献立表の食材の欄を確認して頂き、食べていない食材があれば、事前にご家庭で食べて頂きます様、ご協力お願い致します。

11月に入り、寒さが本格化してきましたね。

今年は、10月から寒さが厳しく、体調を崩しやすいです。

朝ごはんをしっかりと食べて、バランスの取れた食事摂取を心がけて下さいね。



食事のバランスはとれていますか？

体に必要な、栄養素は毎日過不足なく摂る事が必要ですが、食品群別の食品をバランスよく摂取する事が大切です。

・1日3食しっかりと食べる。 ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる ・野菜の種類を多く摂る
また、ごはんやパン等の主食はエネルギーの供給源です。おかずばかり食べずに主食をしっかりと食べましょう。

主食の大切

- ①主食はエネルギーの供給源→主食は1日のエネルギーの40%を占めます。
- ②栄養のバランスが取れる → 主食と副食でたんぱく質やビタミンが多くとれ、バランスが整います。
- ③副食のおいしさ高める→淡泊な味がいろいろな味を引き立てて美味しさを引き出します。
- ④食べ方→主食とおかずは交互に食べましょう

レシピ集

<わらびもち> 11日、25日午後おやつ



材料(子ども5人分)

- ・砂糖・・・60g
- ・片栗粉・・・50g
- ・水・・・275g
- ・きな粉・・・15g



作り方

- ①鍋に砂糖・片栗粉・水を入れてよくかき混ぜる。
- ②中火にかけてかき混ぜながら火を通す。
- ③次第に固くなるので、固まったら火から下ろし、スプーン等で丸めて冷水に入れる。
- ④最後に冷水から上げてきな粉をまぶして出来上がり。



日	曜日	乳児朝おやつ	乳・幼児昼食				乳幼児3時おやつ	延長保育	
			料理ジャンル	昼食主食	副食	食材		軽食	夕食
1	水	麦茶	和食	ご飯	ポークチャップ	豚バラ肉、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン	牛乳	ミニ	そば
15	29	チーズ			ゆかり和え	大根、きゅうり、ゆかり			
2	木	牛乳	和食	ご飯	味の物/ミニトマト	たら、青のり、天ぷら粉	麦茶	ミニ	ピラフ
16	30	菓子			味噌汁	鶏ささみ、きゅうり、わかめ/ミニトマト			
17	金	牛乳	和食	ご飯	鶏肉のレモン風味焼き	鶏もも肉、レモン汁	牛乳	ミニ	焼きそば
17	菓子	すまし汁			ひじき煮/さつま芋のオレンジ煮	ひじき、人参、こんにやく、絹さや/さつま芋、オレンジ			
4	土	牛乳	和食	麺	肉うどん	茹でうどん、豚肉、長ねぎ、ほうれん草	牛乳	ミニ	鮭おにぎり
18	菓子	じゃが芋のカレー粉和え			じゃが芋、カレー粉	いんげんのお浸し			
6	月	牛乳	和食	ご飯	かじきの照り焼き	かじき	牛乳	ミニ	チャーハン
20	菓子	切り干し大根煮			切り干し大根、人参、こんにやく、絹さや	味噌汁/果物			
7	火	牛乳	中華	ご飯	豚肉と春雨の中華炒め	豚肉、春雨、筍、エリンギ、人参	牛乳	ミニ	鶏照り丼
21	菓子	ブロッコリーとエビのサラダ			ブロッコリー、コーン、エビ、ごま油※太陽はごま油無しです。	味噌汁			
8	水	麦茶	和食	ご飯	鶏ごぼうご飯/鮭のオーロラソース	鶏もも、ごぼう、油揚げ、人参/鮭、ケチャップ、除去マヨ	牛乳	ミニ	ツナスパゲッティ
22	チーズ	海苔和え			ほうれん草、もやし、赤パプリカ、黄パプリカ、刻みのり	味噌汁			
9	木	牛乳	中華	麺	塩焼きそば	焼きそば(卵抜き)、豚肉、もやし、人参、キャベツ	麦茶	ミニ	和風あんかけ丼
9	菓子	おかか和え			れんこん、きゅうり、鰹節	味噌汁			
10	金	牛乳	和食	ご飯	鶏カツ	鶏肉、小麦粉、パン粉	牛乳	ミニ	ひじきご飯
24	菓子	コールスローサラダ/ミニトマト			キャベツ、きゅうり、人参、除去マヨ/ミニトマト	味噌汁			
11	土	牛乳	洋食	麺	和風パスタ	スパゲッティ麺、豚肉、しめじ、えのき、万能ねぎ	牛乳	ミニ	おかかおにぎり
25	菓子	胡麻和え			いんげん、油揚げ、人参、白すりごま	味噌汁			
13	月	牛乳	洋食	ご飯	ハヤシライス※太陽は、カレーの王子様です。	豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ハヤシルウ	牛乳	ミニ	チキンライス
27	菓子	ツナサラダ※太陽はマヨネーズ無しです。			ツナ、枝豆、キャベツ、ハム(卵抜き)、コーン、除去マヨ	味噌汁			
14	火	牛乳	洋食	バター	グラタン	マカロニ、鶏もも、玉ねぎ、ピザ用チーズ、ホワイトソース、牛乳	麦茶	ミニ	きつねうどん
28	菓子	ほうれん草のソテー			ほうれん草、人参	コンソメスープ			

27日の午後おやつは太陽組は、わらびもちとなります。

	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)	
	給与目標	給与量	給与目標	給与量	給与目標	給与量
3-5歳	658	651	23	21	18~22	17
1-2歳	463	478	17	16	13~15	13

☆給与量について、給与目標の過不足10%は摂取範囲内です。