11月給食だより

きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名 血や肉をつくるもの	材料名 力や体温になるもの	材料名 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
月	2 16 30	ご飯 さばのタルタル焼き 煮物・白菜のみそ汁	バナナ	ころりんポテト 牛乳	さば・卵・牛乳	米・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	玉ねぎ・パセリ・れんこん・人参・大根・しいたけ・白菜・もやし・青ねぎ・バナナ	577	21.4	21.3	2.2
火	17	プチプレーン メディステールカケール ポテトサラダ・スープ	キウイ	ワッフル 牛乳	豚挽肉・ヨーグルト・牛乳	プチプレーン・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・油・ワッフル	きゅうり・りんご・青ねぎ・小松菜・人参・コーン・キウイ	614	24.1	23.9	2.5
水	4 ・ 18	豆腐みそうどん コロコロサラダ ヤクルト	ルビー	チキンドリア 麦茶	豚挽肉・豆乳・ヤクルト・鶏肉・チーズ・牛乳	うどん・ごま・米・かぼちゃ・ﾎﾜｲﾄｿｰｽ缶・油・砂糖	白ねぎ・ほうれん草・人参・きゅうり・トマト・ルビー	535	21.0	14.4	3.5
木	5 ・ 19	ご飯 たらのきのこクリーム煮 茹で野菜・豆スープ	みかん	ｳｲﾝﾅｰﾊﾞｯ 牛乳	たら・大豆・ウインナー・牛乳	米・ﾎﾜｲﾄｿｰｽ缶・じゃがいも・ﾐｯｸｽｷｰﾐｯｸｽ	しめじ・まいたけ・人参・ブロッコリー・大根・キャベツ・みかん	540	24.0	14.2	1.9
金	6 ・ 20	照りマヨ丼 白和え 若竹汁	柿	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ 牛乳	鶏肉・のり・豆腐・わかめ・卵・バター・牛乳	米・砂糖・マヨネーズ・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・たけのこ・白ねぎ・柿	631	20.6	25.9	2.4
土	7 ・ 21	ちゃんぽん さつまいもサラダ ヨーグルト	キウイ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	ラーメン・油・・さつまいも・マヨネーズ・菓子	人参・もやし・コーン・きゅうり・キウイ・バナナ	621	23.0	22.2	1.3
月	9	ご飯 鮭の南部焼き すき昆布の煮物・みそ汁	ルビー	豆腐田楽 牛乳	鮭・すき昆布・油揚げ・豆腐・牛乳	米・ごま・油	しいたけ・人参・ほうれん草・なす・玉ねぎ・ルビー・にんにく	527	27.6	18.4	2.9
火	10 ・ 24	あんかけ焼きそば ひじきサラダ もやしスープ	みかん	小松菜のおかかおにぎり 牛乳	豚肉・ｶﾆｶﾏ・ひじき・かつお節・牛乳	焼きそば・片栗粉・油・砂糖・米・ごま	玉ねぎ・しいたけ・白菜・人参・コーン・枝豆・もやし・えのき・みかん・小松菜	567	23.9	17.9	2.0
水	11 ・ 25	ご飯 鶏のスタミナ炒め ティップ野菜・豆腐のすまし汁	キウイ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉・粉チーズ・豆腐・牛乳	米・マヨネーズ・食パン・マーガリン・イチゴジャム	人参・ピーマン・にら・にんにく・大根・きゅうり・玉ねぎ・青ねぎ・キウイ	586	20.8	22.8	1.9
木	12 ・ 26	根菜カレーライス ブロッコリー和え チンゲン菜スープ	柿	お麸のｺｺｱﾗｽｸ 牛乳	豚肉・バター・牛乳	米・かぼちゃ・じゃがいも・油・ｶﾚｰﾙｳ・砂糖・お麸	れんこん・人参・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン・柿	571	23.9	19.9	2.1
金	13 ・ 27	ロールパン 豆腐とツナのチーズ焼き ほうれん草ソテー・スープ	オレンジ	かぼちゃプリン 牛乳	豆腐・ツナ・チーズ・バター・粉寒天・牛乳	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・油・かぼちゃ・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・パセリ・ほうれん草・エリンギ・コーン・たけのこ・なす・大根・オレンジ	595	27.0	27.3	2.7
土	14 ・ 28	チャーハン ナムル しいたけスープ	みかん	菓子 ルビー 牛乳	ウインナー・牛乳	米・油・ごま・菓子	人参・キャベツ・・白ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・もやし・きゅうり・きくらげ・しいたけ・玉ねぎ・みかん・ルビー	551	17.7	19.4	2.0
誕生会	26	根菜カレーライス ブロッコリー和え チンゲン菜スープ	柿	カップパフェ 牛乳	豚肉・ヨーグルト・ホイップクリーム・牛乳	米・かぼちゃ・じゃがいも・油・ｶﾚｰﾙｳ・砂糖・コーンフレーク	れんこん・人参・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン・柿	607	23.5	20.8	2.2

＊食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
＊献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

＊乳児は１０時に牛乳と菓子を食べます。
＊延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります

今月のレシピ：ころりんポテト

★材料（幼児１人分）
・じゃがいも…55ｇ　・マヨネーズ…2ｇ
・牛乳…6ｇ　・塩…少々　・片栗粉…1.5ｇ
・サラダ油…適量

★作り方
①.じゃがいもの皮をむいて、小さく切り、耐熱容器に入れてラップをして、600Wの電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。
②.加熱したじゃがいもにマヨネーズを加え、フォークやマッシャーで形が無くなるまで潰す。
③.潰したじゃがいもに塩少々と牛乳を加えて混ぜ合わせる。
④.片栗粉を加え、全体がまとまるまで混ぜ合わせる。
⑤.生地を星型や花形の口金が付いた絞り袋に入れる。
⑥天板にクッキングシートを敷き、生地を絞り出す。表面にハケで油を薄く塗る。
⑦２００℃に予熱したオーブンで10分、焼き色がつくまで焼く。

美味しい焼きいもの作り方

秋が旬のさつまいも。電子レンジで作る美味しい焼きいもの作り方を紹介します。
さつまいもの甘みを引き出すポイントは、でんぷん質が糖に変わる７０℃でじっくり温めることです。一気に７０℃まで加熱し、そのまま７０℃をキープする「２段温め法」で作ることで、電子レンジでも美味しい焼きいもが作れます。

～作り方～
①中サイズのさつまいも（300ｇ程度）を水洗いし、濡れたままキッチンペーパーでくるむ。
②キッチンペーパーごとラップでくるみ、600Wの電子レンジで１分３０秒加熱する。
③200Wの電子レンジで8～10分加熱する。
④竹串で柔らかさを確認する。竹串がスッと通れば完成。硬さが残っていれば竹串が通るまで200Wの電子レンジで３０秒ずつ追加で加熱する。





	園における基準量 乳児	園における基準量 幼児		今月の栄養所要量 乳児	今月の栄養所要量 幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	540kcal	579kcal
蛋白質	18.0ｇ	21.0ｇ	蛋白質	21.3ｇ	23.0ｇ
脂質	16.0ｇ	18.0ｇ	脂質	19.4ｇ	20.6ｇ
食塩	2.0ｇ	2.0ｇ	食塩	2.0ｇ	2.3ｇ

世界の料理　：　ノルウェー

ノルウェー料理は新鮮な魚介類やラム肉、じゃがいもを活かした素朴で温かみのある味わいが特徴です。ノルウェー料理におけるじゃがいもは、主食として非常に重要な役割を担っており、多くの伝統料理に使われています。
給食で提供する「メディステールカケール」とは、豚挽肉で作るミートボールです。メディステールとは、主にクリスマスの時期に食べられる伝統的な挽肉料理またはそのための挽肉やすり身自体を指します。
おやつにはワッフルを提供します。ノルウェーのワッフルは、薄くてふんわり、もちっとした食感のハート型が特徴の国民的おやつです。

日本の料理　：　岩手県

岩手県は、本州の北東部に位置し、面積は北海道に次ぐ広さを誇り本州では最大です。岩手県には山・川・海という恵まれた自然環境が揃っており、地理的条件が異なれば気候も違うため、それぞれの地域ごとに大きな特徴のある風土や食文化が育まれました。
岩手県の郷土料理には「ひっつみ」や「きりせんしょ」、「まめぶ汁」など}あります。給食では「鮭の南部焼き」を提供します。醤油やみりんなどで味付けした鮭にごまをまぶして香ばしく焼き上げた岩手県や青森県の南部地方に伝わる伝統料理です。
おやつには「豆腐田楽」を提供します。硬めに作られた木綿豆腐を長方形に切り、竹串に刺して炭火であぶり、主ににんにく味噌をつけて食べる料理です。