



11月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
			血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
土	15 29	りんご・菓子 牛乳	牛乳	菓子	りんご	176	6.0	5.9	0.1
月	17	コーンフレーククッキー 牛乳	牛乳	コーンフレーク・小麦粉（代 替）・バター・砂糖		190	6.2	9.4	0.1
火	4 18	にゅうめん 牛乳	牛乳	そうめん	ほうれん草・しいたけ・白ねぎ	215	8.7	6.1	0.7
水	5 19	フライドポテト 牛乳	牛乳	じゃがいも・油		174	6.0	8.8	0.1
木	6 20	ホットケーキ 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・バター・砂糖	ドライフルーツ	224	7.3	10.9	0.1
金	7 21	きな粉豆乳パバロア 牛乳	きな粉・豆乳・牛乳	砂糖	寒天	210	9.3	8.4	0.1
土	8 22	ルビー・菓子 牛乳	牛乳	菓子	ルビー	177	6.4	5.9	0.1
月	10	焼きおにぎり（みりん除去） 牛乳	牛乳	米・ごま		114	2.2	0.5	0.1
火	11 25	うす焼き 牛乳	ちりめんじゃこ・牛乳	小麦粉	しそ・人参	175	7.6	7.1	0.1
水	12 26	スイートポテト 牛乳	牛乳	さつまいも・バター・砂糖		221	6.3	9.2	0.1
木	13	マフィン 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・バター・砂糖		236	7.2	10.8	0.1
金	14 28	バナナトースト 牛乳	牛乳	食パン（代替）・砂糖	バナナ	283	8.2	7.1	0.2
とくべつ メニュー	27	イチゴのマフィンケーキ 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・バター・砂 糖・イチゴジャム・ホイップクリーム		268	7.4	13.1	0.4

*食料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。
*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量		デデくん
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	188kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	6.4g
脂質	16.0g	18.0g	7.5g
食塩	2.0g	2.0g	0.4g

世界の料理 : ドイツ

ドイツは、ソーセージやじゃがいも料理、パウムクーヘンやシュトーレンなどが有名です。保育園ではお昼ご飯に「シュニッツェル」「ザワークラウト」「アイントプフ」を、おやつに「シュトーレン」を提供いたします。
アイントプフは、ドイツのごく庶民的な家庭のスープ料理です。「鍋の中に投げ込んだ」又は「一つの鍋(様々な具材を)で調理した」という意味です。「農夫のスープ」という呼び名もあります。
ドイツソーセージにじゃがいも・人参・玉ねぎ・レンズ豆などを入れて煮込んだものです。スープのベースは、トマト・コンソメなどなんでも良く、日本でいえば味噌汁のように、庶民的でかつ各家庭ごとに味が異なります。

今月のレシピ : コーンフレーククッキー

今月のレシピ : コーンフレーククッキー

★材料（幼児1人分）
・コーンフレーク…7g
・ホットケーキミックス…4g
・バター…4g
・砂糖…3g
・牛乳…4g
★作り方
①. コーンフレークは少し砕いておく。
②. バターと砂糖を合わせてよく練る。
③. ②にホットケーキミックスと牛乳を加えてよく混ぜる。
④. ③に①のコーンフレークをさっくりと混ぜ、成形する。
⑤. 170℃で12分程度焼く。

～山梨県の郷土料理～

全国的に知られている山梨県の郷土料理「ほうとう」は、幅広く切った小麦粉の平麺を味噌汁立てのつゆで煮こんだ料理で、具にはかぼちゃや里芋、人参などが使われます。
うどんとは異なり、ほうとうは塩を加えずに、打ったその場で煮立った鍋に入れます。すると、麺が少しずつ煮くずれして、つゆにとろみが出てきます。麺・野菜・つゆの一体感はうどんでは味わえない、ほうとうならではの魅力といえます。



七五三の千歳飴って？

千歳飴は、紅白の棒状の細長い飴です。千歳飴の袋には基本的に、「鶴」「亀」「松竹梅」「高砂の尉(じょう)と姥(うば)」といった縁起物の絵柄が、色鮮やかに、そして華やかに描かれています。
砂糖と水飴が原料の飴は、引っ張ると伸びることから、「飴のように長く伸びる」ことを「長生きする」になぞらえて、「千歳(千年)」まで長生きしてほしい」という思いが込められています。

