



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			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	塩ラーメン 白菜とツナのサラダ ヤクルト	みかん	りんご 菓子 牛乳	豚挽肉・ツナ・牛乳	ラーメン・マネズ・油・砂糖・菓子	もやし・コーン・人参・白菜・みかん・りんご	559	21.4	23.0	1.0
月	17	そばろし 里芋の味噌煮込み かまぼこのすまし汁	バナナ	コーン クッキー 牛乳	鶏挽肉・かまぼこ・牛乳	米・里芋・コーン・ホットケーキミックス・バター・油・砂糖	絹さや・人参・大根・白菜・青ねぎ・バナナ	538	19.4	15.2	2.6
火	4 18	かぼちゃロール 豆腐とツナのチーズ焼き カラフルサラダ・キャベツのスープ	ルビー	にゅうめん 牛乳	豆腐・ツナ・チーズ・牛乳	かぼちゃロール・そうめん・油・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・パセリ・きゅうり・トマト・コーン・キャベツ・人参・ルビー・ほうれん草・しいたけ・白ねぎ	549	23.4	15.9	4.3
水	5 19	ご飯 鮭の菜種焼き ごま和え・わかめの味噌汁	りんご	万代 牛乳	鮭・卵・牛乳	米・マネズ・ごま・じゃがいも・油・砂糖	パセリ・ほうれん草・人参・わかめ・大根・えのき・りんご	521	25.5	16.7	3.1
木	6 20	ご飯 シュニツェル ザワークラウト・アイントプフ	柿	カット 牛乳	豚肉・卵・ウインナー・牛乳	米・小麦粉・パン粉・じゃがいも・ホットケーキミックス・バター・油・砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・セロリ・柿・ドライフルーツ	625	19.6	25.5	1.6
金	7 21	あんかけ焼きそば 白菜のゆかり和え エリンギスープ	キウイ	きな粉 牛乳	ちくわ・きな粉・豆乳・牛乳	焼きそば・片栗粉・油・砂糖	チンゲン菜・たけのこ・人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり・ゆかり・エリンギ・コーン・キウイ・寒天	525	20.9	16.4	2.7
土	8 22	納豆チャーハン ナムル スープ	バナナ	ルビー 菓子 牛乳	ひきわり納豆・豚挽肉・牛乳	米・油・砂糖・菓子	人参・小松菜・コーン・玉ねぎ・なす・赤パプリカ・バナナ・ルビー	538	18.8	16.2	1.7
月	10	フチブレーン チキングラタン もやしのソテー・大根スープ	みかん	焼き おにぎり 麦茶	鶏肉・牛乳	フチブレーン・マカロニ・米・ごま・油・砂糖	人参・ブロッコリー・コーン・もやし・しめじ・ピーマン・大根・キャベツ・青ねぎ・みかん	558	20.8	14.6	3.3
火	11 25	ほうとう風うどん 酢の物 ヨーグルト	桃	うす焼き 牛乳	豚肉・ヨーグルト・ちりめん じゃこ・牛乳	うどん・かぼちゃ・小麦粉・油・砂糖	人参・白ねぎ・大根・きゅうり・わかめ・えのき・桃・しそ	515	24.4	15.2	4.9
水	12 26	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え・お麴のすまし汁	バナナ	スイート 牛乳	ぶり・豆腐・卵・牛乳	米・麴・さつまいも・バター・油・砂糖	小松菜・人参・たけのこ・なす・しいたけ・バナナ	587	22.1	18.3	1.6
木	13	根菜カレーライス パンプキンサラダ コンソメスープ	りんご	マフィン 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・カレーパウダー・かぼちゃ・マネズ・小麦粉・バター・油・砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・大根・きゅうり・黄パプリカ・りんご	631	17.2	25.9	2.4
金	14 28	ご飯・じゃが芋の味噌汁 豚肉とキャベツの重ね焼き ひじきの和え物	柿	バナナの アイス 牛乳	豚肉・大豆・油揚げ・牛乳	米・じゃがいも・餃子の皮・片栗粉・油・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・ひじき・ほうれん草・柿・バナナ	592	21.5	15.0	2.7
土	27	根菜カレーライス パンプキンサラダ コンソメスープ	りんご	イチゴの マフィン 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・カレーパウダー・かぼちゃ・マネズ・小麦粉・バター・いちごジャム・ホットクリーム・油・砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・大根・きゅうり・黄パプリカ・りんご	645	17.4	28.1	2.4

*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。宜しく願ひ致します。
*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。



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レンなどがあります。保育園ではお昼ご飯に「シュニツェル」「ザワークラウト」「アイントプフ」を、おやつに「シュトレン」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。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	543kcal	567kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	20.0g	21.0g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.3g	18.9g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.3g	2.6g

今月のレシピ: コーンフレーククッキー

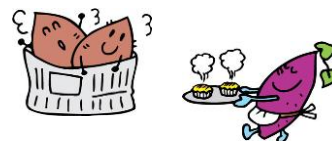
★材料(幼児1人分)
・コーンフレーク…7g
・ホットケーキミックス…4g
・バター…4g
・砂糖…3g
・牛乳…4g

★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仕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、基本的には、「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。

