

# 令和元年11月献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
11	月	かぼちやの ほうとう 422/503kcal	揚げ納豆 キャベツのおかか和え ★かぼちやのみそ汁	♪シュガートースト 牛乳 みかん ☆ヨーグルト (11日すみれ:スイートポテト)	豚肉 納豆 かつお節	ほうとう 食パン	かぼちや 白菜 大根 人参 ねぎ キャベツ もやし みかん	
12	火	ごはん 389/455kcal	さわらの照り焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 (26日ふじ:お弁当)	♪れんこんチップ 牛乳 柿 ☆バナナ	さわら さつま揚げ 豆腐 わかめ	ごはん	ごぼう れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ 柿	
13	水	ごはん	かに玉風 ほうれん草の磯和え 春雨しらすーぶ	♪フルーツ寒天 麦茶 ビスケット ☆チーズ	鶏卵 カニカマ しらす	ごはん 春雨	玉ねぎ なら 干し椎茸 ほうれん草 もやし 人参 しめじ 小松菜 パイン缶	
14	木	ごはん 412/502kcal (28日もも:パンケーキ)	たらの野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁	♪甘納豆の蒸しパン 牛乳 りんご ☆おせんべい	たら	ごはん 里芋 甘納豆	人参 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ りんご	
1	金	ごはん 407/511kcal	秋のチキンシチュー コーンサラダ キウイフルーツ	♪コーンフレークスナック 牛乳 バナナ ☆プルーン	鶏肉	ごはん さつまいも コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん コーン もやし キウイフルーツ	
2	土	☆★ サンドパン 607/511kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ・バナナ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ・人参 バナナ コーン	
4	月	焼うどん 401/507kcal	ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 ★肉野菜炒め	♪鶏そぼろおにぎり 麦茶 りんご ☆ヨーグルト	豚肉 ツナ 鶏肉	うどん ごはん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 白菜 しめじ りんご	
5	火	ごはん 349/434kcal	さばのみそ煮 もやしのごま和え わかめのすまし汁	ふかしいも 牛乳 みかん ☆ビスケット (19日さくら:さつまいものパイ)	さば わかめ	ごはん ごま さつまいも	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ 舞茸 みかん	
6	水	ごはん 385/433kcal	酢豚風煮 大豆のナムル 麩の中華スープ	♪ココアプリン 麦茶 ビスケット ☆バナナ (6日きく:さつまいもの蒸しパン)	豚肉 大豆	ごはん 麩	玉ねぎ ピーマン 人参 椎茸 もやし ほうれん草 ねぎ 白菜 エリンギ	
7	木	🍁秋の遠足🍁 (もも組 昼食:ごはん 鮭の塩焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー /おやつ:☆★おかし 100%ジュース)						
21	木	ごはん 386/459kcal	さけのピカタ マカロニサラダ 高野豆腐のミネストローネ	♪スイートポテト 牛乳 柿 ☆チーズ	さけ 高野豆腐	ごはん マカロニ さつまいも	胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ トマト 小松菜 柿	
8	金	ごはん 426/514kcal	きのこたっぷりカレー かぶのサラダ パイナップル チーズ	♪ミルククッキー 牛乳 バナナ ☆プルーン	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	しめじ 舞茸 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ パイナップル バナナ	
9	土	★☆ ツナマヨごはん 532/421kcal	しらすとチーズのサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	♪アップルパイ 牛乳 ☆★おかし	ツナ しらす チーズ 豆腐	ごはん	コーン ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ みかん りんご	
15	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ふかしいも」を提供します。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。  
 ※12日・26日のれんこんチップはふじ組・うめ組の保護者からの紹介メニューです。  
 ※6日はきく組がさつまいもの蒸しパン、19日はさくら組がさつまいものパイ、11日はすみれ組がスイートポテトを作りおやつに食べます。28日はもも組がパンケーキ、26日はふじ組がお弁当を作り、昼食に食べます。26日はふじ組のみ白飯はいりません。  
 ※15日は以上児の白飯はいりません。※7日は雨天でもお弁当を持参してください。もも組のみ給食を提供します。

## ♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「ふかしいも」です。今から78年前の昭和16年頃のメニューです。この当時は戦時中ということもあり、食べものや物資がとて少ない時代でした。好きに売り買いはできず切符制や配給制となり、少しでも食べものを得るために公園や競馬場は畑になりました。お肉を禁止する「肉なし日」を設け、魚類であるタツノオトシゴやオットセイ、鯨がお肉の代わりとなりました。「月月火水木金金」や「生めよふやせよ、国のため」などの言葉が流行しました。今でも歌い継がれている童謡の「たきび」「うみ」「たなばたさま」「ほたる来い」が歌われた時代でもあります。

## ♪『旬の食材 きのこと♪』

秋が旬のきのこはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で脂質がほぼないため、とても健康的な食材です。炒めもの、煮物やスープ、サラダにも使えて、和風、洋風、中華のどの料理にも合います。アミノ酸も多く含まれるため、疲労回復や免疫力を高める効果もあります。よく給食でも登場する椎茸、えのき、しめじ、舞茸は秋が旬ですが、実はエリンギだけはほとんどが人工栽培のため実質的な旬はないと言われています。しかし栄養やおいしさは他のきのここと変わらないので同じように食べて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。