

2022年度



11月予定献立表



ひまわり第1保育園

天候・都合により、献立・材料を
変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 魚の野菜のつけ焼き マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう)	2 ごはん 肉じゃが 小松菜のナムル とろろ昆布すまし汁	3 文化の日 	4 さんま焼きの日 さつま芋ごはん 焼さんま 具だくさん味噌汁	5 炒飯 わかめスープ
	★里芋の唐揚げ 昆布・お茶	炊き込みおこわ いりこ・お茶		ぜんざい・するめ・お茶	ロールパン 昆布・お茶
7 ごはん 五目きんぴら 大根煮物 味噌汁(厚揚げ)	8 弁当の日	9 ごはん 豚肉とさつま芋の 甘辛煮 ニラもやしソテー 味噌汁(大根)	10 ごはん 手作り厚揚げ 糸コン炒め煮 豆乳カレースープ	11 ごはん 焼サバと白葱の煮物 里芋煮物 味噌汁(ほうれん草)	12 カレーピラフ オニオンスープ
さつま芋重ね煮 いりこ・お茶	きなこ団子 するめ・お茶	大根菜おにぎり 昆布・お茶	さつま芋蒸しパン いりこ・牛乳	鮭おにぎり 干し大根の煮物・お茶	小丸パン いりこ・お茶
14 煮込みうどん 高野豆腐の煮物 切干中華和え	15 ごはん 魚のにんにく風味焼き 大豆と根菜のキンピラ 味噌汁(さつま芋)	16 ごはん 手羽元塩麴焼き あらめ炒め煮 味噌汁(キャベツ)	17 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 小松菜中華スープ	18 ごはん 魚の葱味噌焼き 白和え もやしのすまし汁	19 大根菜おにぎり 豚汁
焼のりおにぎり 昆布・お茶	焼団子・するめ・お茶	スイートポテト いりこ・牛乳	きつねじゃこおにぎり 野菜煮物・お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布・牛乳	ロールパン するめ・お茶
21 ごはん 炒り鶏 もやしの酢の物 味噌汁(白葱)	22 菜めし ミニがんも煮物 昆布と人参の煮物 白菜ミルクスープ	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き バリバリこんにやく すまし汁	25 ごはん 里芋コロッケ レタスと ワカメのサラダ 味噌汁(小松菜)	26 焼うどん 味噌汁
大学芋・いりこ・お茶	五平餅・昆布・お茶		にゅうめん・お茶	味噌スコーン 果物・牛乳	焼き芋・するめ・お茶
28 ごはん 高野豆腐唐揚げ ほうれん草磯和え すまし汁	29 ごはん 焼き魚 大豆五目煮 野菜塩スープ	30 ごはん 真珠蒸し 里芋梅サラダ 高菜味噌汁	11/4(金) ほぷら組料理保育 毎年恒例の『さんま焼き』。炭火で焼くさんまは格別においしいです。今年も年長さんが焼いてくれます。 11/8(火) 弁当の日 全クラスお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。		
きなこおはぎ いりこ・お茶	黒ごまだんご 昆布・お茶	コッペパン するめ・牛乳			

～保育園で大切にしていること～ 『ご飯を基本に献立を考えます。』



保育園も、先月末から新米になりました。子どもたちに『今日から新米だよ』と話す、『しんまい?』という反応でしたが、食べてみると違いがわかるようでいつもよりよく食べる子どもたちでした。食欲の秋で、どのクラスも食欲旺盛です。

保育園の給食は、ご飯食を基本とした献立にしています。お米は、契約農家さんに低農薬で作ってもらい、毎朝、給食室で精米し炊いています。5分付き米にすることで白米と比べて栄養価が高く、食物繊維も多く含まれ、腸内環境も整います。噛めば噛むほど甘く、白米より硬いので、噛む回数も増え咀嚼する力がつき脳の活性化にもなります。ご飯食はどんなおかずにも合う栄養バランスの取れた食材です。麦を入れて炊くことで、さらに食物繊維も増え、便秘解消にもなります。

おいしいごはんと一緒に味噌汁やすまし汁などの汁ものも欠かせません。だしを効かせて旬の野菜を使って作ります。玉ねぎやきのこを入れると、旨味がでておいしくできますよ。

おやつにもおにぎりを取り入れ、腹持ちがよく栄養価の優れたごはんをしっかり食べられるようにしています。



ごはん合うメニュー【今月の献立表より】 『高野豆腐の唐揚げ』

(材料)高野豆腐4枚 片栗粉 小麦粉 おろしにんにく少し
★醤油大さじ1.5 みりん、酒各大さじ1 揚げ油

(作り方)

- ①高野豆腐は水でもどす。柔らかくなったらしっかり水気を絞り、4等分にちぎる。
- ②★印の調味料とおろしにんにくを入れ、30分程度漬けておく。
- ③片栗粉と小麦粉をまぶして、油で揚げる。

ごはんと言ったら味噌汁。

いろいろ食材を組み合わせる。

豚汁(豚肉+白菜+大根+人参+玉ねぎ+さつま芋)
簡単豚汁(豚肉+キャベツ+玉ねぎ)
なめこ+わかめ+豆腐、大根+ワカメ+油揚げ、
豆腐+玉ねぎ+えのき、
じゃが芋+玉ねぎ、厚揚げ+キャベツ
さつま芋+玉ねぎ など