

2018年10月の給食

中・後期食 みのり保育園

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価	
1	15 29	月	ポーロ	マーポーナス丼	米、なす、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しいたけ、パプリカ、油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉	チーズおやき	あずき粥	エネルギー 353 Kcal
			麦茶	きのこスープ 春雨サラダ 果物 麦茶	しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし、鳥がらだし汁 はるさめ、にんじん、きゅうり、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	ビスケット	麦茶	
2	16 30	火	ビスケット	パン	食パン	おかか粥	しらすおやき	エネルギー 372 Kcal
			麦茶	野菜スープ ポテト豆乳グラタン 果物 麦茶	しめじ、にんじん、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン缶、鶏ひき肉、鳥がらだし汁、調整豆乳、チーズ バナナ 麦茶	さつまいものミルク煮	麦茶	
3	17	水	ポーロ	ふりかけご飯	米、ふりかけ	あずきケーキ	みそ雑炊	エネルギー 375 Kcal
			麦茶	さつま汁 かじきの照り焼き 果物 麦茶	鶏ひき肉、さつまいも、だいこん、にんじん、はくさい、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、油、ブロッコリー バナナ 麦茶	せんべい	麦茶	
4	18	木	せんべい	ワカメご飯	米、わかめ、食塩	マカロニ黄粉	豆腐ホットパン	エネルギー 351 Kcal
			麦茶	みそ汁(しめじ、大根、白菜) 具だくさん玉子焼き 果物 麦茶	しめじ、だいこん、はくさい、かつおだし汁、みそ 卵、鶏ひき肉、たまねぎ、いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、油 りんご 麦茶	ビスケット	麦茶	
5	19	金	ポーロ	ソナスバゲティ	スバゲティ、ツナ、しめじ、たまねぎ、はくさい、油、しょうゆ、みりん、かつおだし汁	パン	ひじき粥	エネルギー 380 Kcal
			麦茶	野菜スープ さつま芋とひじきのサラダ 果物 麦茶	えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 さつまいも、ひじき、きゅうり、食塩、マヨネーズ バナナ 麦茶	わかめスープ	麦茶	
6	20	土	ビスケット	しらすご飯	米、しらす干し、食塩	ホットケーキ	納豆おやき	エネルギー 350 Kcal
			麦茶	みそ汁(なす、じゃがいも、小松菜) かぶと鶏ささみのクリーム煮 果物 麦茶	なす、じゃがいも、こまつな、かつおだし汁、みそ かぶ、鶏ささ身、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、鳥がらだし汁、シチュールウ バナナ 麦茶	蒸かし芋	麦茶	
8		月	お休み					
	22	月	せんべい	親子丼	米、卵、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ	かぼちゃおやき	あずき粥	エネルギー 353 Kcal
			麦茶	すまし汁 柿とブロッコリーの白和え 果物 麦茶	焼ひ、ほうれんそう、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 かき、ブロッコリー、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	ポーロ	麦茶	
9	23	火	ビスケット	けんちんうどん	干しうどん、鶏ひき肉、だいこん、きざし、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マカロニ黄粉	わかめ粥	エネルギー 363 Kcal
			麦茶	白菜と豚肉の蒸し煮 トマト 果物 麦茶	はくさい、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ ミニトマト バナナ 麦茶	蒸かし芋	麦茶	
10	24	水	ポーロ	パン	食パン	じゃこ雑炊	小松菜おやき	エネルギー 364 Kcal
			麦茶	カレースープ 生揚げの肉野菜あんかけ 果物 麦茶	鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、鳥がらだし汁、カレールウ 生揚げ、豚ひき肉、はくさい、にんじん、万能ねぎ、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉 りんご 麦茶	ビスケット	麦茶	
11	25	木	ビスケット	小松菜ご飯	米、こまつな、食塩	りんごさつま芋の蒸しパン	マカロニ黄粉	エネルギー 395 Kcal
			麦茶	みそ汁(豆腐、じゃがいも、きゃべつ) れんこん入り鶏つくね 果物 麦茶	木綿豆腐、じゃがいも、キャベツ、かつおだし汁、みそ 鶏ひき肉、れんこん、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ バナナ 麦茶	ひじきおやき	麦茶	
12		金	せんべい	遠足		手作りぶどうパン	お好み焼き	
			麦茶			野菜スープ	麦茶	
26	金	月	ポーロ	ふりかけご飯	米、ふりかけ	パン	お好み焼き	エネルギー 359 Kcal
			麦茶	みそ汁(ほうれん草、切り干し大根、豆腐) 鮭の野菜あんかけ 果物 麦茶	ほうれん草、切り干しだいこん、木綿豆腐、かつおだし汁、みそ さけ、酒、たまねぎ、にんじん、みつば、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉 バナナ 麦茶	野菜スープ	麦茶	
13	27	土	ビスケット	きつねごはん	米、油揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ	焼きうどん	蒸かし芋	エネルギー 388 Kcal
			麦茶	みそ汁(切り干し大根、ねぎ、小松菜) 筑前煮 果物 麦茶	切り干しだいこん、ねぎ、こまつな、かつおだし汁、みそ 鶏ひき肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、きざし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 かき 麦茶	りんごゼリー	麦茶	
31	水	月	ポーロ	お子様ランチ	米、酒、さけ、油揚げ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、にんじん、万能ねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	パンキンプリン	みそ雑炊	エネルギー 396 Kcal
			麦茶	秋鮭ときのこの炊き込みご飯 すまし汁(白菜、豆腐、ふ) さつま芋の甘煮 果物、麦茶	はくさい、木綿豆腐、焼ひ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 さつまいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ かき、麦茶	パン粥(ほうれん草)	麦茶	

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※給食栄養量は18時を除いています。



食材を五感で感じよう!

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつるとした手触りになり、白いでんぶんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

ぶどうパンの作り方 約15個分 9か月頃から(パンの部分は5か月頃から)

<材料>

- ・強力粉 120g
- ・ドライイースト 小さじ1/2
- ・水 70ml
- ・お湯でふやかしたレーズン 15g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ①ボールに強力粉とドライイーストをふるい入れる。
- ②水・レーズン・砂糖・塩を加えて軽く混ぜる。
- ③油を少しずつ加え、べたつきがなくなるまでよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ④ボールにラップをし、40℃に温めたオープンに入れ、50分一次発酵させる。
- ⑤生地が2~3倍に発酵したら生地を取り出し、手で軽く押しでガス抜きをする。
- ⑥生地を包丁で15個に切り分ける。(※手でちぎると膨らみづらくなります。)
- ⑦レーズンを生地に軽く混ぜ、丸める。
- ⑧クッキングシートを敷いたバットに並べる。
- ⑨40℃に温めたオープンに入れ、60分二次発酵させる。
- ⑩2倍の大きさになったら、170℃のオープンで約15分焼く。
- ⑪粗熱がとれたらおいしくいただきます!

※やけどには十分注意しましょう!

卵・乳不使用!

