

2018年10月の給食

1.2歳児 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	牛乳 マーボーナス丼 きのこスープ 春雨サラダ 果物 麦茶	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 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	チーズおやき ビスケット 麦茶	あずき粥 麦茶	エネルギー 483 Kcal
2	16 30	火	ジュース パン 野菜スープ ポテト豆乳グラタン 果物 麦茶	食パン 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、鶏ひき肉、鳥がらだし汁、調整豆乳、チーズ バナナ 麦茶	おにぎり(ゆかり) ウエハース 麦茶	しらすおやき 麦茶	エネルギー 476 Kcal
3	17	水	牛乳 ふりかけご飯 さつま汁 かじきの照り焼き 果物 麦茶	米、ふりかけ 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、プロックロー バナナ 麦茶	あずきケーキ クラッカー 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 500 Kcal
4	18	木	牛乳 ワカメご飯 みそ汁(しめじ、大根、白菜) 具だくさん玉子焼き 果物 麦茶	米、わかめ、食塩 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	マカロニかりんとう 魚肉ソーセージ 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 450 Kcal
5	19	金	牛乳 ツナスパゲティ 野菜スープ さつま芋とひじきのサラダ 果物 麦茶	スパゲティ、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 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	パン わかめスープ 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 485 Kcal
6	20	土	牛乳 しらすご飯 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	米、しらす干し、食塩 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、プロックロー、たまねぎ、にんじん、鳥がらだし汁、シチュールー バナナ 麦茶	ホットケーキ 蒸かし芋 麦茶	納豆おやき 麦茶	エネルギー 455 Kcal
8		月	お休み				
	22	月	牛乳 親子丼 すまし汁 柿とプロックローの白和え 果物 麦茶	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 焼ふ、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、プロックロー、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	かぼちゃおやき ウエハース 麦茶	あずき粥 麦茶	エネルギー 475 Kcal
9	23	火	ジュース けんちんうどん 白菜と豚肉の蒸し煮 トマト 果物 麦茶	干しうどん、鶏ひき肉、だいこん、さといも、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 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	マカロニ黄粉 せんべい 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 449 Kcal
10	24	水	牛乳 パン カレースープ 生揚げの肉野菜あんかけ 果物 麦茶	食パン 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、カレールー 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	じゃこチャーハン ビスケット 麦茶	小松菜おやき 麦茶	エネルギー 493 Kcal
11	25	木	牛乳 小松菜ご飯 みそ汁(豆腐、じゃがいも、きやべつ) れんこん入り鶏つくね 果物 麦茶	米、こまつな、食塩 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	りんごとさつま芋の黒しん せんべい 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶	エネルギー 474 Kcal
12		金	ジュース 遠足		手作りぶどうパン 野菜スープ 麦茶	お好み焼き 麦茶	
	26	金	牛乳 ふりかけご飯 みそ汁(ほうれん草、切り干し大根、豆腐) 鮭の南蛮漬け 果物 麦茶	米、ふりかけ ほうれんそう、切り干しだいこん、木綿豆腐、かつおだし汁、みそ さけ、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、みつば、しょうゆ、酢、砂糖 バナナ 麦茶	パン 野菜スープ 麦茶	お好み焼き 麦茶	エネルギー 455 Kcal
13	27	土	牛乳 きつねごはん みそ汁(切り干し大根、ねぎ、小松菜) 筑前煮 果物 麦茶	米、油揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ 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、さやえんどう、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 かき 麦茶	焼きうどん りんごゼリー 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 492 Kcal
	31	水	牛乳 お子様ランチ 秋鮭ときのこの炊き込みご飯 すまし汁(白菜、豆腐、ふ) さつま芋コロッケ 果物 麦茶	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 はくさい、木綿豆腐、焼ふ、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、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油 かき、麦茶	パンフキンプリン せんべい 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 509 Kcal

※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。



1・2歳児平均	477kcal
今月の当園平均	477kcal

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、食べ物がより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。

<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 大きじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・サラダ油 大きじ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℃に温めたオーブンに入れ、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、手で軽く押しつけてガス抜きをする。
 - 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パットに並べる。
 - ⑨40℃に温めたオーブンに入れ、60分二次発酵させる。
 - ⑩2倍の大きさになったら、170℃のオーブンで約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！

