

# 2018年11月の給食


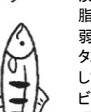
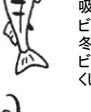
中・後期食 みのり保育園

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価	
1	15 29	木	ビスケット ちやんぼんうどん ブロッコリーとじゃがいものサラダ トマト 果物 麦茶	干しうどん、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、にら、もやし、ねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ ブロッコリー、じゃがいも、マヨネーズ、食塩 ミニトマト バナナ 麦茶	マカロニ黄粉 雑炊 蒸かし芋 麦茶	雑炊 麦茶	エネルギー 360 Kcal	
		金	せんべい 麦茶	遠 足	パン 豆乳コーンポタージュ 麦茶	ひじき粥 麦茶		
16	金	金	ビスケット お子様ランチ トマトライス 野菜スープ 大根サラダ 果物、麦茶	米、ツナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、ホールトマト、トマトピューレ、鳥がらだし汁、砂糖 しめじ、にんじん、はくさい、鳥がらだし汁 だいこん、きゅうり、パプリカ、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 かき、麦茶	納豆おやき かぼちゃのミルク煮 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 389 Kcal	
		土	ポーロ しらすご飯 トマトのみそ汁 肉豆腐 果物 麦茶	米、しらす干し、食塩 トマト、じゃがいも、キャベツ、豚ひき肉、かつおだし汁、みそ 豚ひき肉、木綿豆腐、しらたき、ねぎ、しいたけ、はくさい、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ りんご 麦茶	ほうれん草おやき 果物(バナナ) 麦茶	あずき粥 麦茶	エネルギー 365 Kcal	
5	19	月	ビスケット キャロットライス ツナと白菜のスープ かぶと生揚げのクリーム煮 果物 麦茶	米、にんじんジュース、にんじん、鳥がらだし汁、食塩 ツナ、はくさい、じゃがいも、にんじん、鳥がらだし汁 かぶ、生揚げ、はくさい、にんじん、片栗粉、シチュールウ バナナ 麦茶	さつまいものミルク煮 せんべい 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 357 Kcal	
		火	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 けんちん汁 鮭のちやんちやん焼き 果物 麦茶	米、ふりかけ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、木綿豆腐、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 さけ、酒、食塩、キャベツ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、白みそ、しょうゆ、砂糖、バター バナナ 麦茶	にゅうめん ビスケット 麦茶	ひじきおやき 麦茶	エネルギー 348 Kcal
7	21	水	ポーロ 鶏団子スープ ポーロビーンズ 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、ねぎ、片栗粉、食塩、はくさい、にんじん、かぶ、しいたけ、鳥がらだし汁 だいず、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、鳥がらだし汁、ケチャップ、砂糖、油 りんご 麦茶	蒸しパン(小松菜) ヨーグルト 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 344 Kcal	
		木	ビスケット 根菜のカレーライス みそ汁(ひじき、京菜、大根) かぶときゅうりの和え物 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん、れんこん、カレールウ ひじき、きょうな、だいこん、かつおだし汁、みそ かぶ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	りんごコンポート せんべい 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶	エネルギー 349 Kcal	
9	金	金	せんべい 麦茶	豆乳スープパゲッティ さつま芋のみかん煮 トマト 果物 麦茶	スパゲティ、鶏ひき肉、はくさい、しめじ、にんじん、グリーンピース、コーン、たまねぎ、豆乳、鳥がらだし汁 さつまいも、みかん缶、砂糖 ミニトマト バナナ 麦茶	パン ニラ卵スープ 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 387 Kcal
		23	金	お休み				
10	24	土	ポーロ 麦茶	ふりかけご飯 みそ汁(生揚げ、小松菜、じゃがいも) ツナの卵とじ 果物 麦茶	米、ふりかけ 生揚げ、こまつな、じゃがいも、かつおだし汁、みそ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、卵、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖 バナナ 麦茶	お好み焼き ビスケット 麦茶	蒸しパン(ほうれん草) 麦茶	エネルギー 353 Kcal
		月	せんべい 麦茶	そぼろ丼 みそ汁(じゃがいも、大根、白菜) チンゲン菜の白和え 果物 麦茶	米、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 じゃがいも、だいこん、はくさい、かつおだし汁、みそ チンゲンサイ、にんじん、しめじ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	あずきケーキ ポーロ 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 342 Kcal
13	27	火	ビスケット 麦茶	ひじきのご飯 豚汁 炒り豆腐 果物 麦茶	米、ひじき、干しいたけ、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖 豚ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、かつおだし汁、ねぎ、みそ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん バナナ 麦茶	じゃがいもおやき ヨーグルト 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 390 Kcal
		水	ポーロ 麦茶	パン パンブキンシチュー 納豆オムレツ 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、シチュールウ 納豆、たまねぎ、卵、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、油 りんご 麦茶	わかめ粥 マカロニ黄粉 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 363 Kcal
30	金	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 みそ汁(なす、わかめ、ねぎ) タラの野菜あんかけ 果物 麦茶	米、ふりかけ なす、わかめ、ねぎ、かつおだし汁、みそ たら、じゃがいも、にんじん、はくさい、鳥がらだし汁、片栗粉 バナナ 麦茶	パン 豆乳コーンポタージュ 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 366 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。

※給与栄養量は18時を除いています。

**12月から1月頃に旬をむかえる  
たらをおいしく食べよう♪**

淡泊な味わいで多様な味付けが可能なたら。脂肪分が少なく、小さい子どもやお年寄り、胃腸の弱い方にも無理なく食べられるたらは肉自体、繊維タンパクが大分占めるためにほぐれやすく、加熱してもかたくならない消化の良い食材です。ビタミンDが比較的に多く、カルシウム、リンなどの吸収を高め、歯や骨を丈夫にします。冬冬の鍋料理には欠かせない食材であり、含まれるビタミンAがのどや鼻の粘膜を守り、風邪を引きにくくしてくれます。



## 《 たら野菜あんかけの作り方 》

生後9カ月くらいから

### <材料>

- ・たら(骨・皮なし) 20g
- ・じゃがいも 5g
- ・にんじん 5g
- ・白菜 5g
- ・鶏ガラスープ 20cc
- ・片栗粉 小さじ1/2

### <作り方>

- ①たらを沸騰したお湯でしっかり火が通るまで茹でる。
- ②火が通ったらざるに上げ、骨がないか確認しながら、食べやすい大きさに身をほぐす。
- ③じゃがいも、にんじん、白菜を食べやすい大きさに切り、鶏がらスープで茹でる。
- ④野菜が柔らかくなったら、片栗粉を水で溶き、とろみをつけ、あんを作る。
- ⑤たらの上にあんをかけたら、出来上がり♪

※やけどには十分注意しましょう！