

2018年11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	木	牛乳	ちゃんぽんうどん 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 せんべい 麦茶	雑炊 麦茶	エネルギー 460 Kcal
			ジュース	遠 足		パン 豆乳コーンポタージュ 麦茶	ひじき粥 麦茶	
16	金		牛乳	お子様ランチ ツナとコーンのドリア 野菜スープ ぱりぱりサラダ 果物、麦茶	米、バター、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、チーズ 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、春巻きの皮、油 かき、麦茶	手作り肉まん りんごゼリー 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 513 Kcal
			牛乳	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、しらす、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 466 Kcal
5	19	月	牛乳	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	芋かりんとう せんべい 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 452 Kcal
			ジュース	ふりかけご飯 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 果物 麦茶	米、ふりかけ 鶏ひき肉、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、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 472 Kcal
7	21	水	牛乳	パン 鶏団子スープ ポークビーンズ 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) チーズ 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 453 Kcal
			牛乳	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 クラッカー 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶	エネルギー 466 Kcal
9		金	牛乳	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 さつま芋、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 503 Kcal
			23	金	お休み			
10	24	土	牛乳	ゆかりご飯 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、ゆかり 生揚げ、こまつな、じゃがいも、かつおだし汁、みそ ツナ、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 476 Kcal
			牛乳	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 魚肉ソーセージ 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 452 Kcal
13	27	火	ジュース	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	じゃがもち ヨーグルト 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 470 Kcal
			牛乳	パン ハンペンシチュー 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	おにぎり(わかめ) ウエハース 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 500 Kcal
30	金		牛乳	ふりかけご飯 みそ汁(なす、わかめ、ねぎ) タラのフィッシュボール 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、片栗粉、にんじん、ケチャップ、油 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 512 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。		1・2歳児平均 477kcal 今月の当園平均 472kcal			



12月から1月頃に旬をむかえる
タラ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タラ。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タラは肉自体、繊維タンパクが大半を占めるためにほぐれやすく、加熱してもかたくなり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。ビタミンB12は造血や代謝の促進が期待できます。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。

《 タラのフィッシュボールの作り方 》 生後1歳半くらいから

- <材料>
- ・タラ(骨・皮なし) 20g
 - ・にんじん 8g
 - ・じゃがいも 30g
 - ・片栗粉 A 小さじ1/2
 - ・片栗粉 B 大さじ1
 - ・油 適量
 - ・ケチャップ 小さじ1/2

- <作り方>
- ①タラはフライパンでポロポロになるまで乾煎りします。
 - ②にんじんは茹でてからみじん切り、じゃがいもは皮をむき、4つ割りにしてやわらかく茹でて湯をきり、熱いうちにつぶします。
 - ③①と②の材料と片栗粉Aを混ぜ、子どもが食べやすい大きさのお団子を作ります。
 - ④片栗粉Bをまぶして170℃の油で揚げます。
 - ⑤薄いきつね色になったら、油から上げ、油を切る。
 - ⑥粗熱がとれたら、ケチャップをのせて出来上がり♪

※やけどには十分注意しましょう！