

平成28年11月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1	火	おでん	(鶏肉、じゃがいも、だいこん、こんにゃく、にんじん、厚揚げ) <米粉、いちごジャム、豆乳>	いちご蒸しパン
17	木	ごま和え・味噌汁	(小松菜、きゅうり、にんじん、すりごま)(なめこ、たまねぎ、わかめ、味噌)	牛乳
2	水	鮭と白菜のクリーム煮	(生鮭、白菜、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、小麦粉、菜種マーガリン、豆乳)	焼きいも
16	水	ひじきの炒り煮・もずくスープ	(ひじき、にんじん、ピーマン)(もずく、たまねぎ、ほうれん草、椎茸) <さつまいも>	牛乳
4	金	もみじ揚げ・温キャベツ	(赤魚、にんじん、小麦粉、パン粉)(キャベツ)	菓子
18	金	ゆかり和え・味噌汁	(もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(さつまいも、たまねぎ、チンゲン菜、味噌)	牛乳
5	土	焼きそば	(中華そば玉、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン)	菓子
19	土	野菜スープ・果物	(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)(バナナ)	牛乳
7	月	回鍋肉	(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸、もやし、八丁味噌) <小麦粉>	ちんすこう
21	月	甘酢和え・中華スープ	(春雨、きゅうり、にんじん)(白菜、たまねぎ、チンゲン菜、わかめ)	牛乳
8	火	鯖の竜田揚げ・温キャベツ	(生鯖、土しょうが、片栗粉)(キャベツ)	国産みかんゼリー
22	火	にんじんしりしり・味噌汁	(にんじん、ニラ、ツナ水煮)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、味噌)	菓子
9	水	鶏肉の照り焼き・付け合せ	(鶏肉、片栗粉)(ブロッコリー) <柿>	果物・菓子
30	水	コールスロー・味噌汁	(キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンドレッシング)(白菜、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌)	牛乳
10	木	煮魚・味噌汁	(赤魚)(さといも、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌) <小麦粉、かぼちゃ、豆乳>	かぼちゃケーキ
24	木	きのこきんぴら	(まいたけ、しめじ、にんじん、ピーマン、ひじき)	牛乳
11	金	根菜秋カレー	(豚肉、たまねぎ、さつまいも、だいこん、れんこん、にんじん、カレールウ)	高野豆腐のからあげ
25	金	もみ漬け・果物	(白菜、きゅうり、にんじん、レモン)(バナナ) <高野豆腐、片栗粉、米粉>	牛乳
12	土	豚丼	(豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ)	菓子
26	土	煮浸し・すまし汁	(白菜、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、えのき、小松菜)	牛乳
14	月	肉じゃが	(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく) <小麦粉、コーン缶、片栗粉>	コーンお焼き
28	月	おかか和え・味噌汁	(白菜、きゅうり、にんじん、かつお節)(だいこん、かぼちゃ、小松菜、油揚げ、味噌)	牛乳
15	火	れんこんバーグ・温キャベツ	(れんこん、じゃがいも、たまねぎ、豚挽肉、片栗粉)(キャベツ)	ヨーグルト
29	火	切干の含め煮・味噌汁	(切干大根、にんじん、生しいたけ)(豆腐、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、味噌)	菓子

☆体を温めよう☆

11月7日は立冬で、冬が始まる日です。朝晩の気温が低くなり、体調を崩しやすい季節になります。夏野菜に体を冷やす作用があるように、冬に旬を迎える野菜には、体を温めてくれる作用があります。根菜類も体を温めてくれるので、ごぼうやれんこん、冬人参や、にんにく、生姜、ねぎなどを鍋やスープにして食べてみてください。



☆新メニュー☆

今月の新メニューは「ちんすこう」と「高野豆腐のからあげ」です。おうちでも作ってみてください。

★目標量が決定しました★

泉南市では4月と10月の子どもたちの体格に合わせて年2回目標量を決め一か月の平均が近づくように献立をたてています。

11月の給与栄養量(3歳以上児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
給与栄養量	634kcal	22.1g	18.2g
目標量	605kcal	20~30g	13~20g

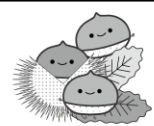


ちんすこう ~材料~ (12個分)

- 小麦粉 60g
- 砂糖 22.5g
- 油 26g

作り方

- ①油と砂糖を良く混ぜる。
- ②小麦粉を加えて良く混ぜる。
- ③丸か棒状にし、天板に並べて170℃のオーブンで15分焼く。



高野豆腐のからあげ ~材料~ (8個分)

- 高野豆腐 1枚
- 片栗粉 5g
- しょうゆ 2g
- コンソメスープ 10cc
- 揚げ油 6g
- 米粉 5g
- 食塩 少々

作り方

- ①コンソメスープを作り、しょうゆと食塩を入れる。
- ②高野豆腐をぬるま湯で戻し、8等分に切りしっかり水気を絞る。
- ③①に②を入れて浸し、染み込んだら軽く水気を切る。
- ④片栗粉と米粉を混ぜておき、③にまぶす。
- ⑤180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

\*このレシピは普通食のものです。アレルギー児は、医師の指示書に基づいて個人対応をしています。

\*おうちで作られる場合は、該当する材料(例えば、卵や牛乳など)を、除去して作ってください。