

給食だより

平成29年 11月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂



夕暮れがずいぶん早くなり、肌寒い日が増えてきました。これからは、温かいものや冬野菜のおいしい季節です。体の温まる献立をいろいろ取り入れて工夫していきたいと思えます。睡眠を十分とり、寒さに負けない体づくりを心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。

旬の食材を食べて、風邪予防！

実りの秋には、きのこや根菜など消化器系の働きを活発にしてくれる食材が旬を迎えます。これからの季節、体の冷えは免疫力を低下させてしまいます。冬野菜には糖分が多く蓄積されているため、甘みがあり、血行促進や体温保持効果が期待できるので、日々の料理にとり入れ体を温めましょう。

代表的な野菜

- さつまいも … 食物繊維、ビタミンC、B群が豊富、便秘改善に効果的
- にんじん … カロチンが豊富。粘膜を強化し、細菌やウイルスの侵入を防ぐ
- れんこん … ビタミンCが豊富。疲労回復や風邪予防に効果的
- 大根 … 消化促進などに効果的
- 白菜 … 風邪予防・便秘改善・利尿作用などの効果がある
- ブロッコリー … ビタミンの約2倍のビタミンCが含まれ、免疫力の強化などに効果的



レシピ紹介

コーンフレーク入りクッキー
《材料：1人分》

- 小麦粉 6g
- ホットケーキミックス 6g
- ベーキングパウダー 0.2g
- 三温糖 5g
- 調整豆乳 8g
- キャノーラ油 6g
- コーンフレーク 10g

- ① 小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダーをふるい、三温糖も塊りがないように混ぜる。
- ② ①の中に調整豆乳を少しずつ混ぜながら入れる。
(ダマができないようにする)
- ③ ②の中に油を入れて、混ぜる。
- ④ 混ぜ合わせた生地の中にコーンフレークを入れ、混ぜ合わせたら食べやすい形にしてオーブンで焼いたら完成。
170℃で約20分焼いたら完成。
(オーブンの種類によって違うので、様子見て焼いて下さい)

☆コーンフレークもお好きなものを入れて頂いて、大丈夫です。



11月の目標

今月の目標 … 献立や食材に興味を持つ

今月の予定

- 8日(水) … 遠足
- 9日(木) … 防犯教室、健診
- 16日(木) … おたのしみ会
- 20日(月) … 3・4歳 野菜の型抜き
- 27日(月) … 2歳 野菜の型抜き



平成29年 11月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー												
		木												
		16												
乳児朝おやつ	1	2	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15		
行事	ミニビスケット 牛乳	ラムネ・せんべい 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ぱりんこ	ミレービスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ・せんべい 牛乳	
						遠足	防犯訓練 内科健診						お楽しみ会	
昼 食	☆ごはん 精白米 50g ☆鮭の南蛮漬け 秋さけ 40g 料理酒 1g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 片栗粉 3g キャノラ油 1g 玉葱 20g きゅうり 8g 赤パプリカ 2g 穀物酢 4g 砂糖 3g 薄口醤油 2g ☆南瓜のコンソメ煮 南瓜 40g コンソメ 0.3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g グリーンピース 2g ☆豆乳スープ ほうれん草 15g しめじ 8g ベーコン 5g コーン 3g 調製豆乳 80g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆とりそぼろ丼 精白米 55g 鶏ミンチ 30g 玉葱 20g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g 食塩 0.2g ☆春雨サラダ はるさめ 7g きゅうり 10g ロースハム 5g 黄パプリカ 3g マヨネーズ(卵不使用) 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ☆味噌汁 大根 15g 厚揚げ 8g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆コロッケ 裏ごしポテト 45g 豚ミンチ 15g 玉葱みじん 10g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 7g キャノラ油 7g ☆アスパラ・トマト アスパラ 20g 食塩 0.1g トマト 18.7g ☆きんぴらごぼう ささがきごぼう 22g 人参 10g 焼竹輪 5g ピーマン 3g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ☆味噌汁 白菜 15g えのき 5g ベーコン 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆七分つきごはん 七分つき米 50g ☆豆腐ハンバーグ 木綿豆腐 60g 玉葱みじん 20g 人参 5g ひじき 1.5g パン粉 5g しょうが(おろし) 0.3g 食塩 0.2g 濃口醤油 2g 片栗粉 8g キャノラ油 1g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g 片栗粉 1g 味ぽん 5g ☆コンソメスープ ブロccoli 25g 食塩 0.2g 人参 5g コンソメ 0.1g ☆きのこスパゲティ スパゲティ 20g しめじ 10g えのき 5g ベーコン 5g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 濃口醤油 2g 刻みのり 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ポークカレー 精白米 55g 豚肉 25g メークイン 30g 玉葱 20g 人参 15g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g しょうが(おろし) 0.3g グリーンピース 5g ☆大根サラダ 大根 45g きゅうり 8g コーン 5g シーチキン 3g 味ぽん 5g ☆コンソメスープ キャベツ 15g 赤パプリカ 3g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆全卵 お弁当持ち (園でもお弁当持ち) ☆酢豚 豚ヒレ肉 45g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 4g キャノラ油 4g 玉葱 40g 人参 15g ピーマン 10g キャノラ油 1g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 薄口醤油 3g 丸鶏がらスープ 0.2g ☆白菜の昆布和え 白菜 30g チンゲン菜 15g 焼竹輪 5g わかめ 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 1g ☆中華スープ はるさめ 3g コーン 5g わかめ 0.2g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆牛肉うどん うどん 100g 牛肉 30g 玉葱 15g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g 白菜 20g 赤かまぼこ 5g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g かつおだしパック 1g ねぎ 5g ☆南瓜の煮物 南瓜 35g 玉葱 10g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g グリーンピース 2g ☆フルーツポンチ みかん缶 15g パイ缶 10g 油あげ 3g みつば 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆アジのマヨ味噌焼き アジ 40g 味噌 1.5g ささがきごぼう 15g かごこんやく 12g キャノラ油 1g 裏ごしポテト 20g 食塩 0.1g こしょう 0.1g パセリ粉 0.01g ☆おかか和え キャベツ 40g 人参 5g えのき 5g 砂糖 1g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15g 油あげ 3g みつば 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆牛肉のしぐれ煮 牛肉 30g 玉葱 40g ささがきごぼう 15g かごこんやく 12g ピーマン 8g キャノラ油 1g 料理酒 1g 人参 5g 三温糖 3g 濃口醤油 5g 濃口醤油 1.5g ☆ごま和え 白菜 40g きゅうり 8g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 太もやし 15g しめじ 8g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆さつま芋ごはん 精白米 50g さつま芋 15g 食塩 0.1g さんま 40g 食塩 0.1g キャノラ油 1g 小松菜 20g 人参 5g ごま油 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆ひじき豆 ひじき 1.5g キャノラ油 0.1g 水煮大豆 15g 人参 8g さつま揚げ 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g わかめ 0.3g ☆にゅう類 そうめん 7g 赤かまぼこ 3g ねぎ 2g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ブルコギ丼 精白米 55g 牛肉 30g 玉葱 20g 人参 5g ピーマン 3g キャノラ油 1g 料理酒 2g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ごま油 1g ごま(いり) 1g ☆チンゲン菜の納豆和え チンゲン菜 35g しめじ 8g 赤かまぼこ 5g 挽きわり納豆 5g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g ☆中華スープ 太もやし 15g こしょう 0.01g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身のカレーフライ たら 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 4g パン粉 4g カレー粉 0.1g 大豆白絞油 5g ☆ゆでブロccoli ブロccoli 15g 食塩 0.1g ☆ナポリタン スパゲティ 20g 玉葱 12g ウインナー 8g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g ☆コンソメスープ コンソメ 0.1g こしょう 0.01g ☆コンソメスープ 白菜 15g コーン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g		
	午後 おやつ	☆ココア入りケーキ 小麦粉 6g ホットケーキミックス 6g 三温糖 5g 調製豆乳 8g キャノラ油 6g コーンフレーク 10g ベーキングパウダー 0.2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆さつま芋プリン さつま芋 30g 調製豆乳 60g 三温糖 3.5g ゼラチン 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆市販おやつ ミレービスケット 9g フルーツラムネ 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お好み焼き風 小麦粉 20g キャベツ 25g 豚ミンチ 15g ねぎ 2g キャノラ油 0.3g お好みソース 2g 粉かつお 0.1g あおのり 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ココアプリン 調製豆乳 60g ココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆市販おやつ こめせんべい 3g ラムネ 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆蒸し芋 さつま芋 45g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆中華おこわ 精白米 25g もち米 10g 焼き豚 5g 人参 10g 干し椎茸 0.5g 白ねぎ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.2g ☆お茶 ほうじ茶 150g	☆ジャムサンド 麦ロール 18g いちごジャム 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆コーン入り蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g コーン 5g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆大根もち風 大根 15g 白ねぎ 3g 小麦粉 20g しらす干し 2g 食塩 0.1g 濃口醤油 1.5g ごま油 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ココアクッキー 小麦粉 10g ホットケーキミックス 10g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆じゃこトースト 麦ロール 17.5g マヨネーズ(卵不使用) 2g しらす干し 2g こねぎ 1g 刻みのり 0.2g ☆牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

平成29年 11月 新福島ちどり保育園献立表

	金 17	土 18	月 20	火 21	水 22	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30
乳児 朝おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ・せんべい 牛乳
行事			にんじん型抜き (2、3、4歳)								
昼食	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★豚肉の生姜炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g 赤パプリカ 3g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ★和え物 太もやし 20g 小松菜 10g しめじ 8g 人参 5g 砂糖 1g 濃口醤油 2.5g ごま油 0.1g ★味噌汁 メークイン 20g 油揚げ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★筑前煮 鶏肉 45g 大根 40g 厚揚げ 20g ごぼう 15g 人参 15g こんにやく 10g キャノラ油 1g 砂糖 3g 濃口醤油 5g グリーンピース 5g ★キャベツ酢の物 キャベツ 30g きゅうり 10g 焼竹輪 5g 人参 3g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★味噌汁 玉葱 15g 小松菜 8g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★サバの煮付 さば 40g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g かつおだしパック 1.2g ★大根煮 大根 20g 三温糖 2g 濃口醤油 1g ★ほうれん草のお浸し ほうれん草 20g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 人参 3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ★味噌汁 ソフト豆腐 12g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★カレーうどん うどん 100g 牛肉 25g 玉葱 20g 人参(星型) 10g キャノラ油 1g 油揚げ 3g まろやかカレーウ 濃口醤油 2g かつおだしパック 1g ねぎ 5g ★ボン酢和え ブロッコリー 15g キャベツ 25g おさかなソーセージ 5g 味噌 3g ★大根煮 大根 25g 厚揚げ 15g 人参 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ★中華スープ チンゲン菜 15g えのき 8g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	★七分つきごはん 七分つき米 50g 精白米 55g 鶏コマ肉 20g ミックスパプリ 15g キャノラ油 1g ケチャップ 6g コンソメ 0.2g ★ひじきサラダ ひじき 1.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g キャベツ 20g きゅうり 5g シチン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g ★コンソメスープ メークイン 20g パセリ 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★味噌汁 太もやし 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ケチャップライス 精白米 50g 鶏コマ肉 20g 玉葱 30g ミックスパプリ 15g キャノラ油 1g ケチャップ 6g コンソメ 0.2g ★ひじきサラダ ひじき 1.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g キャベツ 20g きゅうり 5g シチン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g ★コンソメスープ メークイン 20g パセリ 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★味噌汁 太もやし 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の磯部揚げ 鶏肉 20g キャベツ 35g 玉葱 20g 人参 12g ピーマン 8g キャノラ油 2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 焼そばソース 12g あおのり 0.1g ブロッコリー 20g 食塩 0.2g トマト 18g ★切干大根煮 切干大根 5g 人参 8g 厚揚げ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 2g ★味噌汁 太もやし 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★焼きそば やきそばめん 100g 豚肉 20g キャベツ 35g 玉葱 20g 人参 12g ピーマン 8g キャノラ油 2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ウスターソース 4g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.2g トマト 18g ★切干大根煮 切干大根 5g 人参 8g 厚揚げ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 2g ★味噌汁 太もやし 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g 精白米 50g ★ハンバーグ 合挽ミンチ 40g 木綿豆腐 20g 玉葱みじん 30g パン粉 6g 食塩 0.3g ケチャップ 8g ウスターソース 4g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.2g 人参 5g 三温糖 1g ★フレンチサラダ キャベツ 25g きゅうり 10g コーン 5g シチン 5g ★中華スープ アスパラ 15g コーン 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★オニオンスープ 玉葱 20g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	★ごはん 精白米 50g ★赤魚の味噌煮 赤魚 40g しょうが(おろし) 0.6g 料理酒 1g 三温糖 4g 濃口醤油 5g 味噌 5g ★大根煮 大根 30g 三温糖 1g 味噌 2g ★春雨の酢の物 はるさめ 6g きゅうり 10g ローズハム 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★すまし汁 白菜 20g しめじ 5g おつゆ麩 1g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の照焼 鶏肉 50g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g キャノラ油 0.5g ★しろなのお浸し しろな 35g 人参 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ★南瓜の煮物 南瓜 50g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ★味噌汁 ソフト豆腐 25g 油揚げ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g
	午後 おやつ	★バナナドーナツ おから 15g 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.4g 調製豆乳 12g バナナ 10g 三温糖 4g キャノラ油 3g ★牛乳 ○牛乳 200g	★フルーツ りんご 30g ★牛乳 ○牛乳 200g	★スイートポテト さつま芋 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g ★牛乳 ○牛乳 200g	★鮭昆布おにぎり 精白米 35g 鮭フレーク 3g 塩昆布 1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★りんごケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g りんご 15g ★牛乳 ○牛乳 200g	★きなこクッキー 小麦粉 10g ホットケーキミックス 10g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g きな粉 0.4g ★牛乳 ○牛乳 200g	★市販おやつ えびスナック 3g ラムネ 6g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ピラフおにぎり 精白米 35g ウインナー 5g ミックスパプリ 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g コンソメ 0.3g ★お茶 ほうじ茶 150g ★牛乳 ○牛乳 200g	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 4g 黄桃缶 10g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ほうれん草のお浸し ほうれん草 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ほうれん草 1.5g おさかなソーセージ 3g ★牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。