

# 給食だより

2018年11月  
常盤こころ保育園

肌寒い日が増えてきました。秋も駆け足で過ぎさろうとしています。

これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節になってきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

## ～子どもにお手伝いの機会を！～

「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と、消極的になっていませんか？

「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。また、子どもが食事作りに参加した時は、普段嫌いな野菜でも「おいしいね」と言って食べてくれます。ぜひ積極的に機会を与えてあげてください。

### \* た と え ば \*

・配膳の手伝い



・食器運び



・味付け



・玉葱の皮むき



・簡単な盛り付け



・団子作り



・野菜を洗う



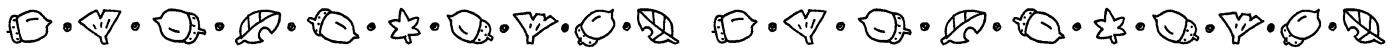
・食器ふき



・食事ができたことを家族に伝える



\*お手伝いの前にも、しっかり手を洗いましょう。  
きれいに洗えているかそばで見ていると見せてあげてくださいね。



たいよう組の子どもたちが保育園で出来たさつま芋を使ってスイートポテトを作りました。



さつま芋を潰します。



小麦粉・砂糖・バニラオイル・牛乳を入れて混ぜます。



カップに入れます。



卵黄を塗ってごまをふって出来上がり。

最後は給食室のオーブンで焼きあげました。

## お知らせ

8月からかぜ組・そら組・たいよう組の子どもたちに玉葱の皮むきをしてもらっています。最初はぎこちない手つきでしたが、だんだん慣れてきて今はじょうずにむいています。また、たいよう組はピューラーを使って人参の皮むきも時々行っています。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。

# 給食献立表

2018年11月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	木	御飯 鯖の照り焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱・油揚げ)	牛乳 ミニぼん ござかな カルテツおさかなサブレ バナナ	米、こんにやく、油、砂糖	牛乳、鯖、おから、味噌、油揚げ	バナナ、小松菜、長葱、人参、玉葱、干椎茸
2・16	金	肉みそうどん さつま芋の甘煮 中華和え	牛乳 アップルドーナツ グレープフルーツ	干麺、さつま芋、油、ホットケーキミックス粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚挽、味噌、卵、竹輪、ごま	りんご、青梗菜、玉葱、グレープフルーツ、もやし、人参、しめじ
17	土	御飯 肉豆腐 煮浸し 味噌汁(里芋・万能葱)	牛乳 牛乳 コロコロのり味 いちごちゃんクッキー オレンジ	米、里芋、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、味噌	白菜、オレンジ、人参、玉葱、万能葱、ピーマン
5・19	月	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツの旨煮 味噌汁(もやし・人参・玉葱)	牛乳 じゃが芋もち 柿	じゃが芋、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、はちみつ	牛乳、鶏肉、バター、さつま揚げ、味噌、かつお節	キャベツ、柿、もやし、人参、玉葱、にんにく
6・20	火	さつま芋ごはん 秋刀魚の味噌焼き 切干し大根の煮物 すまし汁(青梗菜・人参・玉葱)	牛乳 サンドイッチ りんご	米、食パン、さつま芋、砂糖、油	牛乳、秋刀魚、油揚げ、スライスチーズ、味噌	りんご、青梗菜、人参、玉葱、切干大根、いんげん、いちごジャム
7・21	水	御飯 ナゲット 和えもの 味噌汁(白菜・玉葱・えのきたけ)	牛乳 カルシウム入りミルクビスケット ミニハート バナナ	米、片栗粉、油	牛乳、豆腐、卵、鶏挽、鶏肉、味噌、ツナ缶	バナナ、プロックリー、玉葱、えのきたけ、人参、白菜
8・22	木	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ 柿	牛乳 おにぎり(きな粉) オレンジ	ロールパン、米、砂糖、じゃが芋、小麦粉、ごま油	牛乳、鮭、カニカマ、バター、きな粉	小松菜、柿、オレンジ、人参、玉葱、コーン缶
9・30	金	和風スパゲティ 南瓜のレモン煮 野菜スープ (ベーコン・にら・玉葱)	牛乳 クッキー グレープフルーツ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、ベーコン、卵、バター、かつお節	グレープフルーツ、南瓜、玉葱、人参、しめじ、にら、レモン汁
10・24	土	三色そばろ丼 なめ茸和え 味噌汁(豆腐・若布・玉葱) 牛乳	牛乳 カルテツミルクラスク 花せんべい 柿	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏挽、味噌	柿、もやし、ほうれん草、人参、玉葱、水菜、なめ茸、若布、生姜
12・26	月	ハヤシライス おかか和え 野菜スープ(大根・玉葱)	牛乳 カルピスゼリー カルシウム&テツウエハース りんご	米、じゃが芋、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、バター、ゼラチン、粉チーズ、生クリーム、かつお節	玉葱、キャベツ、マッシュルーム缶、人参、大根、りんご、いちごジャム
13・27	火	御飯 かじきのフライオーロラソース ほうれん草のソテー 味噌汁(南瓜・長葱・人参)	牛乳 チヂミ オレンジ	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、かじき、卵、味噌、鶏挽、ウインナー、ごま	ほうれん草、南瓜、オレンジ、人参、玉葱、長葱、コーン缶、にら
14・28	水	ぶどうばん 白菜とベーコンのスープ きんぴらサラダ ヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり 柿	ぶどうパン、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、ハム、ツナ缶	柿、白菜、人参、玉葱、牛蒡、かぶ、胡瓜、ひじき
29	木	御飯 鯖の生姜焼き じゃが芋の炒り煮 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 メープルかりんとう ミレービスケット バナナ	米、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鯖、味噌	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、いんげん、生姜
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	589kcal	鉄	3.8mg
			たんぱく質	21.9g	カルシウム	270mg
			脂質	18.6g	ビタミンC	42mg
			塩分	2.6g	食物繊維	4.2g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 1回食・2回食

2018年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1・15	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌煮	鮭、だし 人参、玉葱、小松菜、 だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 大根、だし
2・16	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん さつま芋マッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、味噌 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮奴 トマト煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、トマト、 ブロッコリー、だし、醤油
17	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 里芋、だし、塩	七倍がゆ たらのトロトロ煮 味噌煮	たら、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 南瓜、だし、味噌
5・19	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、だし、醤油 キャベツ、人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 煮物	豆腐、人参、玉葱、茄子、 ほうれん草、だし、醤油 じゃが芋、だし
6・20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 味噌煮 クタクタ煮	たら、だし、味噌 人参、玉葱、さつま芋、 大根、だし、醤油	パンがゆ 鶏挽の野菜煮 紅白煮	鶏挽、玉葱、里芋、 だし、醤油 かぶ、人参、だし、塩
7・21	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮奴 味噌煮	豆腐、ブロッコリー、 玉葱、だし、醤油 白菜、人参、だし、味噌	煮込みうどん しらす煮	うどん、人参、玉葱、 南瓜、キャベツ、だし、味噌 しらす、だし、醤油
8・22	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鮭のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	鮭、人参、玉葱、 小松菜、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 さつま芋、だし、味噌
9・30	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 煮奴 野菜の煮物	豆腐、白菜、だし、醤油 人参、玉葱、大根、 だし、味噌
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 トロトロ煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 ほうれん草、だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、小松菜、だし、醤油 人参、ブロッコリー、 玉葱、だし、醤油
12・26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽の煮物 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、大根、だし、塩	煮込みうどん 煮浸し	うどん、鮭、人参、 玉葱、だし、味噌 白菜、だし
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・しらす 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、ほうれん草、 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 さつま芋、だし、塩
14・28	水	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のあんかけ 煮浸し	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 ブロッコリー、かぶ、だし	七倍がゆ しらすのあんかけ クタクタ煮	しらす、人参、玉葱、里芋、 茄子、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌
29	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鮭の旨煮 煮物	鮭、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 じゃが芋、だし、醤油	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 トマト、だし、醤油 南瓜、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 3回食・完了食

2018年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1・15	木	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	鮭 おから、玉葱、人参 小松菜、玉葱	全粥・軟飯 鶏の旨煮 大根ステーキ 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、白菜 大根 麩、人参、玉葱	軟飯 鶏の旨煮 大根ステーキ	鶏挽、人参、玉葱、白菜 大根
2・16	金	煮込みうどん さつま芋の甘煮 和えもの	うどん、豚挽、人参、玉葱 さつま芋 青梗菜、人参、ごま	ホットケーキ トマトと卵炒め 野菜スープ	ホットケーキ粉、卵、 牛乳、バター 卵、トマト、人参、玉葱 ブロッコリー、玉葱	アップルドーナツ 野菜スープ	ホットケーキ粉、卵、 牛乳、りんご、油 ブロッコリー、玉葱
17	土	全粥・軟飯 肉豆腐 煮浸し 味噌汁	玉葱、ピーマン 鶏挽、豆腐、人参、 白菜、人参 里芋、玉葱	しらすがゆ 南瓜の味噌煮 すまし汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら 南瓜 キャベツ、人参、玉葱	しらすがゆ すまし汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら キャベツ、人参、玉葱
5・19	月	全粥・軟飯 そぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁	鶏挽、玉葱 キャベツ、人参 南瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の野菜あんかけ 土佐煮 味噌汁	玉葱、ほうれん草 豆腐、小麦粉、人参、 じゃが芋、かつお節 茄子、玉葱	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、みりん、 醤油、かつお節 茄子、玉葱
6・20	火	さつま芋がゆ たらの味噌煮 大根の煮物 すまし汁	米、さつま芋、ごま塩 たら 大根、人参 青梗菜、人参、玉葱	パンがゆ・食パン ポトフ 里芋のミルク煮 スティック人参	かぶ、かぶの葉 豚挽、人参、玉葱、 里芋、玉葱、牛乳 人参	サンドイッチ ポトフ	食パン、チーズ、 いちごジャム 豚挽、人参、玉葱、 かぶ、かぶの葉
7・21	水	全粥・軟飯 鶏つくね 和えもの 味噌汁	ケチャップ 鶏挽、豆腐、卵、玉葱、 ブロッコリー、人参、ツナ 白菜、玉葱	煮込みうどん かじきの煮付け ごま和え フルーツ	うどん、人参、玉葱、南瓜 かじき キャベツ、人参、ごま バナナ	煮込みうどん ごま和え フルーツ	うどん、人参、玉葱、南瓜 キャベツ、人参、ごま バナナ
8・22	木	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ	鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 バター、小麦粉、牛乳 小松菜、人参	全粥・軟飯 鶏の甘酢煮 煮浸し 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱 青梗菜、人参 さつま芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 さつま芋、玉葱
9・30	金	煮込みうどん 南瓜のレモン煮 煮浸し	うどん、豚挽、人参、 玉葱、かつお節 南瓜、レモン汁 キャベツ、にら、玉葱	全粥・軟飯 卵焼き ゆかり和え 味噌汁	卵、人参、玉葱 白菜、人参、ゆかり 大根、人参、玉葱	軟飯 卵焼き ゆかり和え	卵、人参、玉葱 白菜、人参、ゆかり
10・24	土	そぼろがゆ チーズ和え 味噌汁	米、鶏挽、人参、 ほうれん草 青梗菜、人参、粉チーズ 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 魚のバター醤油焼き 野菜ソテー 野菜スープ	たら、小麦粉、バター ブロッコリー、人参、玉葱 小松菜、人参	軟飯 魚のバター醤油焼き 野菜スープ	たら、小麦粉、バター 小松菜、人参
12・26	月	全粥・軟飯 肉じゃが おかか和え 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参、かつお節 大根、玉葱	煮込みうどん 鮭のホイル蒸し フルーツ	うどん、人参、玉葱、 白菜 鮭、人参、玉葱 バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、人参、玉葱、 白菜 バナナ
13・27	火	全粥・軟飯 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	かじき ほうれん草、人参、玉葱 南瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 鶏肉のケチャップ煮 さつま芋グラッセ 味噌汁	ピーマン、ケチャップ 鶏挽、人参、玉葱、 さつま芋、バター 青梗菜、玉葱	チヂミ 味噌汁	小麦粉、卵、片栗粉、 鶏挽、にら、玉葱、塩、 ごま、コンソメ、ごま油 青梗菜、玉葱
14・28	水	パンがゆ・食パン 白菜と豚挽のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	白菜、かぶ 豚挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 ツナの炒めもの 茄子の煮物 味噌汁	キャベツ ツナ、人参、玉葱、 茄子、人参 里芋、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ツナ、人参、油、 砂糖、塩、醤油 里芋、人参、玉葱
29	木	全粥・軟飯 煮魚 じゃが芋の炒り煮 味噌汁	たら じゃが芋、人参 キャベツ、玉葱	パンがゆ・食パン ミートボールの野菜煮 野菜スープ フルーツ	小松菜、トマト 豚挽、玉葱、人参、 南瓜、人参、玉葱 バナナ	食パン ミートボールの野菜煮 フルーツ	豚挽、玉葱、人参、 小松菜、トマト バナナ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2018年11月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 木	蒸しパン	ホットケーキ粉	豆乳	あんずジャム	
2・16 金	おにぎり	米、ごま油	しらす干し		醤油
5・19 月	ケチャップトースト	食パン	ハム		ケチャップ
6・20 火	おにぎり	米		昆布佃煮	
7・21 水	サンドイッチ	食パン、マヨネーズ	ツナ缶	ブルーベリージャム	食塩
8・22 木	焼きそば	焼きそば麺、油	ベーコン	人参、玉葱、 キャベツ、もやし	中濃ソース
9・30 金	ピラフ	米	鶏挽	人参、玉葱	コンソメ、食塩
12・26 月	焼きおにぎり	米、砂糖	味噌、白ごま		みりん
13・27 火	サンドイッチ	食パン		りんごジャム、 マーマレード	
14・28 水	キャベツとウインナーの スパゲティ	スパゲティ、 オリーブ油	ウインナー	にんにく、 キャベツ、玉葱	コンソメ、食塩
29 木	スティックパン(ココア)	食パン、 グラニュー糖			

※材料の都合により献立が変更になることがあります。