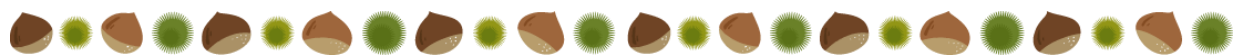


2020年度 11月献立表



芦花の丘 かたるば保育園



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋を感じる季節となりました。スーパーには冬のお野菜が並び始めました。これからおいしくなる旬の食材を食卓に取り入れ、寒い冬に備えて風邪を引かない丈夫な体を作りましょう！



日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
2 16 30 (月)	1 ごはん 2 大豆の炒め煮 3 華風きゅうり 4 とろみスープ 5 果物	1 □はらぺこあおむしのりんごパイ(2日 30日) <small>災害訓練 ゆかりおにぎり(16日)</small> 2 麦茶	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 ごま油 油 春巻きの皮(2日 30日)	鶏肉 ゆで大豆 豚肉 油揚げ	しょうが 人参 きゅうり ほうれん草 しめじ 切干大根 ごぼう 長ねぎ レモン果汁 りんご(2日 30日) ゆかり(16日)	海藻類
17 (火)	1 納豆ご飯 2 にとつくね 3 さつまいも煮 4 のっぺい汁 5 果物	1 シナモントースト 2 にんじんジュース	米 さつまいも 里芋 片栗粉 砂糖 パン 豆乳マーガリン	豚肉 納豆 ほたて缶 味噌 かつお節	万能ねぎ 長ねぎ 椎茸 にはら しょうが 大根 れんこん ごぼう 人参 シナモン	魚介類
4 18 (水)	1 ごはん 2 鶏のから揚げ 3 磯辺和え 4 大根の味噌汁 5 果物	1 じゃがいものボンデケーキ 2 豆乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 味噌 ベーコン 油揚げ 豆腐 豆乳	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 焼きのり 大根 長ねぎ	乳・乳製品
5 19 (木)	1 栗おこわ 2 さんまのかば焼き 3 塩きんぴら 4 白菜の味噌汁 5 果物	1 エッグタルト 2 豆乳	米 もち米 栗 片栗粉 砂糖 小麦粉 ごま油 油 餃子の皮	さんま ささげ 豚肉 ごま 厚揚げ 味噌 卵 豆乳	しょうが ごぼう 人参 つきこん いんげん 白菜 長ねぎ えのき	いも類
6 20 (金)	1 パン 2 チャイニーズチキン 3 ポテトサラダ 4 オニオンスープ 5 果物	1 たらこおにぎり 2 麦茶	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 片栗粉 米	鶏肉 ベーコン ハム たらこ	にんにく しょうが きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ セロリ パセリ粉 焼きのり	きのこ類
7 21 (土)	1 ごはん 2 肉じゃが 3 キャベツのさっぱり風味 4 厚揚げの味噌汁 5 果物	1 スパゲティナポリタン 2 麦茶	米 じゃがいも スパゲティ 砂糖 豆乳マーガリン	豚肉 厚揚げ ツナ 味噌 ごま ウインナー	人参 玉ねぎ 白滝 いんげん キャベツ 切干大根 レモン果汁 わかめ 長ねぎ マッシュルーム ピーマン	乳・乳製品
9 (月)	1 マーボー丼 2 大根とホタテのサラダ 3 具だくさんスープ 4 果物	1 栗ごま蒸しパン 2 豆乳	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ ごま油 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 栗甘露煮	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 ごま ほたて缶 豆乳	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 大根 きゅうり 舞茸 かぶ かぶの葉 白菜 きくらげ	緑黄色野菜
10 24 (火)	1 カレーうどん 2 煮豆 3 ブロッコリーのツナ和え 4 果物	1 菜飯 2 麦茶	うどん 砂糖 油 ごま油 片栗粉 米	豚肉 金時豆 ツナ 油揚げ ごま	ブロッコリー ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	海藻類
11 25 (水)	1 ごはん 2 真珠蒸し 3 ごま酢和え 4 ほうれん草とわかめのスープ 5 果物	1 焼きいも 2 麦茶	米 もち米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	豚肉 豆腐 ハム 味噌 豆乳	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり ほうれん草 長ねぎ わかめ えのき	卵
12 26 (木)	1 かぼちゃパン 2 チキンバーグ 3 キャベツのマスタードサラダ 4 秋野菜のポタージュ 5 果物	1 米粉麺のスープ 2 豆乳	パン はちみつ 砂糖 ごま油 油 さつまいも じゃがいも 米粉麺	鶏肉 ベーコン 高野豆腐 味噌 豚肉 豆乳	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン かぶ 人参 パセリ粉 にはら 長ねぎ	乳・乳製品
13 27 (金)	1 わかめごはん 2 かじきの竜田揚げ 3 ごま和え 4 里芋の味噌汁 5 果物	1 フルーツゼリー 2 クラッカー 3 豆乳	米 里芋 砂糖 油 片栗粉	かじき 豆腐 味噌 ごま 油揚げ 豆乳	わかめ しょうが ほうれん草 もやし ひじき 人参 長ねぎ コーン 白菜 寒天 みかん缶 もも缶	きのこ類
14 28 (土)	1 ごはん 2 筑前煮 3 青菜とえのきのお浸し 4 かぶの味噌汁 5 果物	1 ショートブレッド 2 豆乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 小麦粉 豆乳マーガリン	鶏肉 味噌 油揚げ 高野豆腐 豆乳	れんこん ごぼう 人参 つきこん 椎茸 いんげん えのき 小松菜 かぶ わかめ 長ねぎ	魚介類

11月の絵本



絵本メニュー

暖かな日曜日の朝、たまごから生まれたのは、ちっぽけなあおむし。あおむしは、お腹がぺこぺこです。食べものを探しに出たあおむしは月曜日にはりんごを一つ、火曜日にはなしを二つ食べました。まだまだぺこぺこのあおむしは、水曜日にすももを三つ、木曜日にはいちごを四つ食べ…。たくさん食べたあおむしは、すっかりふとっちょに。やがてあおむしはさなぎになり何日も眠ったあと、とても美しいちょうちよに変身しました。かたるばキッチンからは、あおむしが食べたおやつが登場します。楽しみにしててください！

10月の人気レシピです！
たんぱく質を意識して大豆をたくさん使用したおやつになっています。



筋肉もりもりケーキ

- 〈材料〉
大豆水煮・・・1袋(120gくらい)
バナナ・・・1本
ホットケーキミックス・・・大さじ2
ココア・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
豆乳・・・大さじ1

- 〈作り方〉
 ①大豆水煮とバナナをミキサーにかけ、滑らかにする。
 ②ホットケーキミックス、ココア、砂糖、豆乳を①と混ぜ合わせる。
 ③型に流して、180℃のオーブンで20～25分焼いたらできあがり。

◎ホットケーキミックスやココア、砂糖の分量を変えて、お好みのオリジナルレシピにしてみてください！

☆☆お知らせ☆☆

11月16日に災害食としてゆかりご飯を提供する予定です。

10月のからだウィークから

かたるばキッチンでは献立表の日にちごとにマークをつけて、その日の注目食材をピックアップしてきました。からだの成り立ちや健康を子どもたちにも分かりやすく学んでもらおうと、ポスターを作成しました。わたしたちが毎日元気に活動ができるのは、食べ物のおかげなんだ！と、楽しく学べるよう、活動に取り入れました。からだウィークを通して、食べ物への興味が高まるきっかけになってもらえたらと思っています。



来月の食材 ▶12月の献立では、たこ・あさり・はちみつ・柚・春菊・卵等を提供する予定です。

☆新型コロナ対策のため、献立が変更になる場合があります。

☆今月使用する食材に、卵、はちみつ、たらこ、ほたて、もも缶、シナモン等があります。

☆今月の果物は、みかん・バナナ・りんご・柿等を予定しています。

☆くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべいを食べます。

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	465 kcal	18.0 g	12.8 g
3-5歳児	565 kcal	21.0 g	15.0 g

