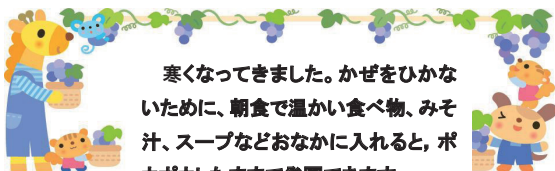


11がつこんだて



平成 27 年 11 月 1 日 織笠保育園

いろいろなあじをおぼえよう



寒くなってきました。かぜをひかないために、朝食で温かい食べ物、みそ汁、スープなどおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。

焼き芋

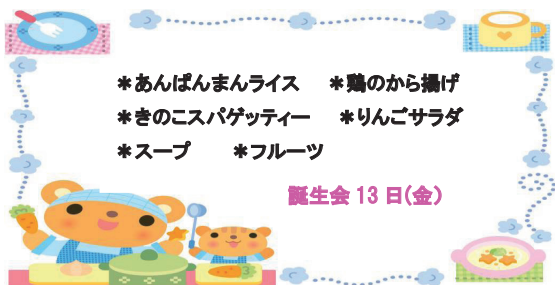
焼いたさつま芋の甘みは、酵素によって、でんぷんが糖に変化したものです。「焼き芋」や「オープン」で調理するとゆっくりと加熱できます。85℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増します。

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通すことで野菜の【かさ】が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

今月のカミカミメニュー

- ・きざみ昆布煮
 - ・れんこんサラダ
 - ・ひじきの五目煮
 - ・おにぎり
- よくかんで脳と心をリラックスしましょう



- *あんぱまんライス
- *鶏のから揚げ
- *きのこスパゲッティ
- *りんごサラダ
- *スープ
- *フルーツ

誕生会 13 日(金)

★お箸セット、おしぼりはきれいにしてお持ち帰り下さい。
★食材の都合により献立を変更する場合があります。
ご了承下さい。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	日						
2	月	牛乳・バナナ	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・添えレタス・トマト・キャベツの味噌汁・オレンジ		牛乳★チーズ蒸しパン	500	433
3	火						
4	水	牛乳・ビスコ	ミートボール・野菜炒め・茹でブロッコリー・コンソメスープ・バナナ		牛乳・ブリッツ	580	410
5	木	牛乳・パイ菓子	鶏肉のから揚げごま風味・ジャーマンポテト・トマト・大根の味噌汁・みかん		牛乳★ドーナツ	600	528
6	金	フルーツヨーグルト	さんまの蒲焼・キャベツのごまサラダ・マカロニソテー・豚汁・オレンジ		牛乳・ビスケット	596	505
7	土	牛乳・塩せんべい	クリームシチュー・クロワッサン・オレンジ		お菓子		
8	日						
9	月	豆乳・せんべい	鮭の塩焼き・筑前煮・あまちゃん揚げ・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	440	386
10	火	牛乳・ぱりんこ	ミートローフ・スパゲッティソテー・トマト・キャベツの味噌汁・柿		ヨーグルト・ウエハース	520	423
11	水	ヨーグルト	チキンカツ・二色コールスロー・トマト・わかめスープ・グレープフルーツ		牛乳★おにぎり	500	479
12	木	牛乳・スティックパン	赤魚の煮物・大豆サラダ・青菜の板かま和え・大根の味噌汁・りんご		牛乳・パイ菓子	568	433
13	金	牛乳・クッキー	誕 生 会		フルーツゼリー	763	423
14	土	牛乳・せんべい	カレーうどん・100%オレンジジュース・りんご		お菓子		
15	日						
16	月	牛乳・リッツ	つくね焼き・春雨ソテー・ブロッコリーのツナ和え・白菜の味噌汁・バナナ		牛乳・ビスケット	480	390
17	火	牛乳・たべっこどうぶつ	タラのオランダ揚げ・きざみ昆布煮・枝豆・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★チーズケーキ	510	445
18	水	牛乳・バナナ	鶏肉のごま味噌焼き・れんこんサラダ・かぼちゃの天ぷら・そうめん汁・オレンジ		牛乳・せんべい	500	450
19	木	豆乳・えびせん	スパニッシュオムレツ・マカロニサラダ・青菜のナムル・さんまのすり身汁・みかん		牛乳★パウンドケーキ	586	425
20	金	牛乳・クッキー	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・たまごスープ・りんご		牛乳・クラッカー	584	441
21	土	牛乳・マンナ	スパゲッティナポリタン・ポトフスープ・グレープフルーツ		お菓子		
22	日						
23	月						
24	火	牛乳・えびせん	ひじき入り厚焼き卵・大根サラダ・さつま芋の天ぷら・にらたま汁・りんご		ヨーグルト・ウエハース	470	390
25	水	牛乳・たべっこどうぶつ	鮭のちゃんちゃ焼き・ひじきの五目煮・トマト・厚揚げの味噌汁・キウイフルーツ		牛乳・ロールカステラ	513	378
26	木	牛乳・クリームパン	鶏肉のソース焼き・スパゲティサラダ・枝豆・じゃが芋の味噌汁・りんご		牛乳・せんべい	490	423
27	金	牛乳・ミニクリームパン	タラの洋風焼き・ピーマンソテー・ほうれん草のごま和え・さつま芋の味噌汁・オレンジ		牛乳・ブリッツ	480	410
28	土		お ゆ う ぎ 会				
29	日						
30	月	フルーツヨーグルト	白身魚のカレー天ぷら・シルバーサラダ・さつま芋のレモン煮・なめこの味噌汁・バナナ		牛乳★クッキー	598	412