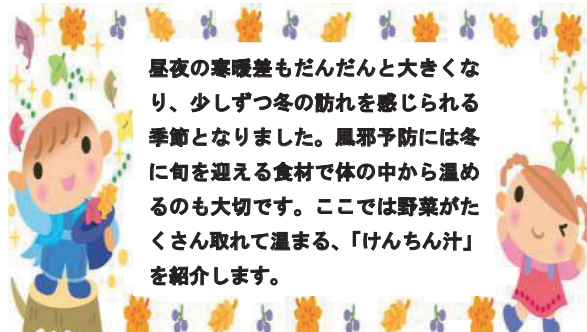


11 がつこんだて

平成 28 年 11 月 1 日 社会福祉法人 三心会 織笠保育園

いろいろなあじをおぼえよう



昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じられる季節となりました。風邪予防には冬に旬を迎える食材で体の中から温めるのも大切です。ここでは野菜がたくさん取れて温まる、「けんちん汁」を紹介します。

けんちん汁

<材料>子ども 5 人分

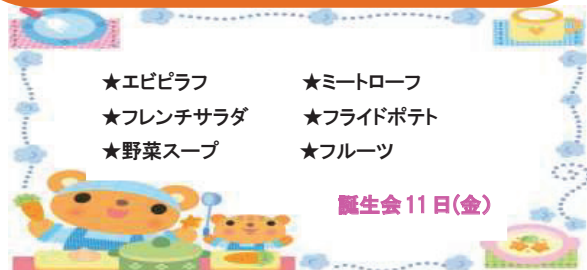
- 豆腐・・・・・・・・1/4 丁
- 人参・・・・・・・・1/2 本
- 大根・・・・・・・・50g
- ごぼう・・・・・・・・30g
- 板こんにゃく・・40g
- さつまいも・・30g
- ねぎ・・・・・・・・40g
- 煮干・・・・・・・・10g
- しょうゆ・・20g
- 酒・・・・・・・・5g
- 塩・・・・・・・・適量

<作り方>

①煮干し等でだしを取り、具材を入れて煮込みます。

②調味料で味を調えて完成です。

※里芋等の旬の食材を入れたり青みにほうれん草や小松菜を入れたりするのもおすすめです。



誕生会 11 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。

★今月より以上児も主食(ご飯)のカロリーを加えて計算しています。

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	火	牛乳・ビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き・竹輪の磯辺揚げ・五目納豆・すまし汁・バナナ		牛乳・バウムクーヘン	504	525
2	水	麦茶・ブリッツ	鱈のカレー天ぷら・おかか和え・かぼちゃ煮・豆腐の味噌汁・りんご		牛乳★フレークファッジ	451	544
3	木		文 化 の 日				
4	金	牛乳・クッキー	麻婆豆腐・涼伴三条・さつまいもの天ぷら・中華スープ・柿		牛乳★バナナケーキ	646	659
5	土	麦茶・せんべい	スパゲティーナポリタン・野菜スープ・グレープフルーツ		お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・えびせん	たこ天・ごぼうサラダ・ジャーマンポテト・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★ピザトースト	602	638
8	火	ヨーグルト	鶏肉のソース焼き・マカロニサラダ・トマト・野菜の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	504	562
9	水	牛乳・せんべい	ハンバーグ・スパゲティーソテー・フレンチサラダ・コンソメスープ・りんご		牛乳★カレー肉まん	627	653
10	木	牛乳・たべっこ動物	鯖の竜田揚げ・大豆とウインナーのトマト煮・お浸し・豆腐の味噌汁・オレンジ		麦茶・いかせんべい	522	547
11	金	ミニジュース・ビスコ	誕 生 会		フルーツゼリー	537	581
12	土	麦茶・クッキー	クリームシチュー・クロワッサン・ミニジュース・バナナ		お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・せんべい	鱈のパン粉焼き・しょうゆフレンチ・トマト・けんちん汁・グレープフルーツ		牛乳★さつまいも蒸しパン	571	578
15	火	牛乳・ブリッツ	鶏肉の味噌漬焼き・ひじき煮・茹でブロッコリー・鮭のすり身汁・バナナ		牛乳★ドーナツ	620	672
16	水	★フルーツヨーグルト	エビグラタン・きんぴらごぼう・おかか和え・若布の味噌汁・オレンジ		牛乳・ミニパン	563	620
17	木	牛乳・クラッカー	豚肉のごまだれ焼き・大根サラダ・枝豆・なめこの味噌汁・りんご		牛乳★芋餅	612	620
18	金	麦茶・クッキー	カレーライス・バナナ・ミニジュース	おゆうぎ会総練習	牛乳・パイ菓子	518	554
19	土	麦茶・せんべい	タコライス・野菜スープ・オレンジ		お菓子		
20	日						
21	月	牛乳・ビスケット	鯖の黄金焼き・野菜炒め・さつまいものレモン煮・すまし汁・グレープフルーツ		麦茶★山田せんべい餅	528	532
22	火	ヨーグルト	鮭のレモン焼き・和風サラダ・枝豆・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	466	515
23	水		勤 労 感 謝 の 日				
24	木	牛乳・えびせん	擬製豆腐・春雨ソテー・ブロッコリーのツナ和え・白菜の味噌汁・りんご		牛乳★ビスケット	501	511
25	金	麦茶・バナナ	鶏肉の甘辛煮・シルバーサラダ・粉吹き芋・コンソメスープ・オレンジ		牛乳★小倉ケーキ	585	692
26	土		お ゆ う ぎ 会				
27	日						
28	月	牛乳・せんべい	チキンカツ・大豆サラダ・トマト・卵スープ・グレープフルーツ		100%ジュース・クッキー	550	551
29	火	牛乳・サブレ	鮭の西京焼き・千切り野菜の炒め煮・茹でブロッコリー・すまし汁・バナナ		ヨーグルト	473	486
30	水	100%ジュース・ビスコ	鶏肉の照り焼き・スパゲティーサラダ・もやし炒め・野菜の味噌汁・りんご		牛乳・せんべい	521	573