

11月のこんだて

つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	金	ピーターパンごはん	わかめとしめじの中華スープ カルピ大根 春雨サラダ	リンゴジュース プリン	牛乳 ★もちもちパン
2	土	マヨネーズ	牛乳 バナナ	おやつ	
5	火	じゃこごはん	油揚げと長ねぎの味噌汁 肉じゃが ほうれん草のごまよごし	牛乳 ふがし	ゼリー 加メツウエース
6	水	しょうゆラーメン	手作りしゅうまい バナナ	野菜ジュース えびせん	牛乳 ★スイートポテト
7	木	食パンマンとジャムおじさん	ウィンナーとしめじのスープ フィッシュアントチップス 温野菜	牛乳 ビスケット	★煮ぼうとう
8	金	ポークカレー	小松菜のスクランブルエッグ チーズ	グレープジュース ワトラン	ヤクルト おせんべい
9	土	さくひんてん	ハートのクッキー 		
11	月	コーンピラフ	白菜とカニカマのスープ 照り焼きチキン ブロッチーのゴマサラダ	野菜ジュース プリン	牛乳★りんごのアップケーキ
12	火	ふりかけごはん	豚汁 小松菜の煮びたし 手作りがんもどき	牛乳 おせんべい	プリン 小魚
13	水	ミートソーススパゲティ	玉ねぎとほうれん草のスープ 旬野菜のスティック アルバリーヨーグルト	リンゴジュース クッキー	お茶 ★おしるこ
14	木	のらくろパン	キャベツとコーンのスープ 白菜の炒め煮 白身魚のマカロニグラタン	牛乳 玉子ボーロ	グレープジュース ★ワソカトル
15	金	中華丼	ニラとしめじのスープ 粉ふきいも みかん	カルピス ふがし	牛乳 ★ねぎフライ
16	土	ジャムサンド	牛乳 バナナ	おやつ	
18	月	焼豚チャーハン	ワンタンスープ カニ玉 ニラもやしのだんご	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★大学芋
19	火	ひじきごはん	豆腐と長ねぎのすまし汁 鮭の西京焼き キャベツとハムのマヨしょうゆ	牛乳 玉子ボーロ	ゼリー ミルクチップ
20	水	ふかやカレー焼きそば	人参とえのきのスープ ポイルウィンナー いちごヨーグルト	ヤクルト ワトラン	★煮込みおでん
21	木	食パンマンとバタコさん	白菜のチャウダー バナナ 鶏のトマト煮	牛乳 クッキー	お茶 ★焼きおにぎり
22	金	お誕生会 からあげごはん	かぶともやしのスープ ハンバーグ 彩りソテー	野菜ジュース 小魚	牛乳 ★ブラウニー
25	月	わかめちゃんごはん	焼きふとほうれん草の味噌汁 豚のしょうが焼き さつまいもの蜜煮	牛乳 ふがし	グレープジュース ★チヂミ
26	火	ミッフィーちゃんごはん	カニカマと白菜のスープ マーボー豆腐 チンゲン菜の中華サラダ	リンゴジュース ビスケット	プリン 加メツウエース
27	水	肉きのこうどん	たらの磯辺揚げ みかん	カルピス おせんべい	牛乳 ★おふのラスク
28	木	ロールパンナちゃん	ミネストローネ 大根とパプリカの洋風煮 カップミートエッグ	牛乳 クッキー	★ヌードルスープ
29	金	ハヤシライス	コールスローサラダ フルールポンチ	野菜ジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★カニ黄粉
30	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	



平均栄養摂取量	
3歳未満児 3歳以上児	
エネルギー kcal	526 659
たんぱく質 g	18.0 21.5
脂質 g	15.7 19.5

今月の食育メモ

つるつるとのど越しが良く、出汁のきいた汁が体を温めてくれるうどんですが、深谷といえぱたっぷりのねぎが入った煮ぼうとうです。煮ぼうとうは比較的容易に小麦粉を手に入れることができた土地ならではの工夫と知恵がたっぷり入った深谷の郷土料理です。特徴は幅広の麺(およそ 2.5 cm、厚さ 1.5 mm程度)と特産である深谷ねぎ、地元で収穫される根菜類を入れ、生麺の状態から煮込みます。生麺から煮込むことで適度なとろみが生まれ、しょうゆで味付けする深谷では定番のメニューです。煮ぼうとうに似ているものでほうとうがありますが、どこが違うかという味噌仕立ての汁でかぼちゃなどの野菜と共に煮込み、かぼちゃの甘みと味噌が一体となった風味がほうとうのおいしさの特徴です。あっさり食べたい人や深谷ねぎを美味しく味わいたい人は煮ぼうとうがおすすめ、まったり濃厚な味噌味を楽しみたい人はほうとうがおすすめです。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は佐々木です。

※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

少しずつ寒くなってきましたね。今月は長ねぎ、大根、白菜などの旬野菜をたくさん入れました。園で採れたさつまいもも使っています。たくさん給食を食べて元気に過ごしましょう。 給食の先生より

