



# 11月 給食だより



平成29年10月31日  
黒森保育園

行事	日付	献立	材料名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー タンパク質 脂質・塩分
			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水	さつまいもコロケ・みかんゼリー 茹きゃべつ・ゆかり・みそ汁	胚芽米(未)、さつまいも、パン粉、サラダ油、薄力粉、黒ごま、○クラッカー	豆腐、豚挽肉、みそ、卵、わかめ、煮干し、○牛乳	◎りんご、きゃべつ、人参、玉ねぎ、○梅ジャム	りんご	※ 牛乳 ジャムサンド クラッカー	E:523 P:16.7 F:19.7塩:2.6
	2木	さんま焼き・みかん 大根おろし・みそ汁	胚芽米(未)、焼麩、○ムーンライト	さんま、豆腐、みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、みかん、きゃべつ、大根	バナナ	牛乳 菓子	E:397 P:20.8 F:24.3塩:1.4
	4土	クリームシチュー・バナナ・野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋、○ばかうけ	牛乳、鶏肉、バター	野菜ジュース、バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:378 P:12.8 F:10.2塩:1.9
	6月	さつまいもカレー・柿・福神漬け 白菜サラダ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖、さつまいも、○ポップコーン、○サラダ油、○塩	牛乳、鶏肉、ローズハム、バター	◎みかん、柿、白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご、コーン、福神漬、しめじ、グリーンピース	みかん	※ 麦茶 ポップコーン	E:429 P:15.2 F:17.3塩:2.4
	7火	白いんげん豆のミルクスープ・ラフランス ツナサラダ・味付けのり	胚芽米(未)、じゃが芋、サラダ油、砂糖、○ばりんこ	牛乳、ビーンズピューレ、ウイナー、ツナ缶、バター、味付けのり	◎バナナ、ラフランス、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、プロッコリー、人参、きゅうり、しいたけ	バナナ	麦茶 菓子	E:294 P:10.9 F:11.5塩:1.3
	8水	豚肉の生姜焼き・バナナ おさつサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、○マシュマロ	豚肉、厚揚げ、みそ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、きゃべつ、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、人参、しょうが、○梨	オレンジ	※ マシュマロ プリン	E:467 P:15.6 F:18.2塩:1.5
	9木	豚肉のみそ炒め・バナナ 菊のしょう油なめこ和え・すまし汁	胚芽米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖、焼麩、ごま、○砂糖、○メープルシロップ、○ホットケーキミックス	豚肉、豆腐、みそ、煮干し、○卵、○バター、○牛乳	◎Gキウイ、バナナ、小松菜、人参、なめこ、えのき、グリーンピース、菊	Gキウイ	※ 牛乳 手作り マドレーヌ	E:445 P:19.0 F:20.3塩:1.9
魚デー	10金	鮭フライ(タルタルソース)・オレンジ 付け合わせ・コンソメスープ	胚芽米(未)、パン粉、マヨネーズ、薄力粉、サラダ油、○食パン	鮭、卵、○ピザ用チーズ、○ローズハム、○牛乳	◎りんご、オレンジ、きゃべつ、プロッコリー、玉ねぎ、コーン、プチトマト、人参、○ピーマン	りんご	※ 牛乳 ピザトースト	E:483 P:26.1 F:24.1塩:2.3
	11土	すき焼き風煮・みかん・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油、○源氏パイ	牛乳、焼き豆腐、豚肉	みかん、白菜、玉ねぎ、ねぎ、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:332 P:13.5 F:18.1塩:1.2
	13月	照焼きキチン・バナナ マカロニツナサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、○新潟仕込み	鶏肉、厚揚げ、ツナ水煮、みそ、煮干し、○牛乳	◎Gキウイ、バナナ、きゃべつ、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	Gキウイ	牛乳 菓子	E:426 P:20.5 F:21.2塩:1.9
池田先生考案 お楽しみ献立	14火	五目焼きそば・杏仁豆腐	中華麺、砂糖、片栗粉、ごま油、○まがりせんべい	牛乳、豚肉、ムキエビ、うずら卵、ゼラチン	◎バナナ、白菜、孟宗水煮、人参、赤パプリカ、黒きくらげ	バナナ	麦茶 菓子	E:527 P:22.8 F:16.1塩:2.0
	15水	豚角の根菜煮・みかん しょうが醤油和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、○マカロニ、○サラダ油	豚肉、豆腐、みそ、煮干し、○牛乳	◎ラフランス、みかん、きゃべつ、ごぼう、もやし、ほうれん草、人参、きゅうり、しょうが	ラフランス	※ 牛乳 かりかり マカロニ	E:409 P:18.2 F:17.4塩:1.9
	16木	鶏肉のから揚げ・バナナ おさつサラダ・押し麦入りミネストローネ	胚芽米(未)、さつまいも、押麦、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、○砂糖、○片栗粉、○ごま、○サラダ油	鶏肉、ベーコン、ローズハム、粉チーズ、○昆布、○ゆで大豆、○煮干し	◎みかん、バナナ、玉ねぎ、きゃべつ、トマト缶、人参、きゅうり、セロリ、パセリ、にんにく、しょうが	みかん	※ 麦茶 佃煮の おつまみ	E:468 P:20.5 F:20.4塩:2.5
	17金	秋のグラタン・柿と大根のサラダ コンソメスープ	胚芽米(未)、さつまいも、マカロニ、サラダ油、ごま、○味しらべ	牛乳、鶏肉、ムキエビ、ベーコン、粉チーズ、バター、○牛乳	◎バナナ、大根、玉ねぎ、柿、きゅうり、人参、しめじ、黄パプリカ、パセリ	バナナ	牛乳 菓子	E:338 P:15.7 F:21.5塩:2.0
	18土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、○ムーンライト	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース、しょうが		麦茶 菓子	E:327 P:12.7 F:14.7塩:0.7
	20月	筑前煮・バナナ ゴマきゅうり・かき玉汁	胚芽米(未)、板こんにゃく、砂糖、サラダ油、ごま、砂糖、片栗粉、○まがりせんべい	鶏肉、卵、煮干し	◎バナナ、バナナ、大根、きゅうり、人参、れんこん、孟宗水煮、ごぼう、えのき、ほうれん草、干しいたけ	バナナ	ジョア 菓子	E:311 P:17.8 F:5.9塩:1.9
	21火	赤魚の甘辛揚げ・みかん 菊花和え・うどん汁	胚芽米(未)、干うどん、サラダ油、片栗粉、砂糖、○サラダせんべい	赤魚、豚肉、薄揚げ、煮干し、昆布、○牛乳	◎りんご、みかん、小松菜、もやし、ねぎ、人参、しめじ、菊	りんご	牛乳 菓子	E:394 P:18.8 F:15.2塩:2.7
酒保献立	22水	鶏のお稲荷さん・みかん おかか和え・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖○砂糖、○さつまいも	鶏肉、豆腐、薄揚げ、みそ、煮干し、かつお節、○粉寒天	◎りんごジュース、みかん、もやし、大根、プロッコリー、ねぎ、なめこ、ほうれん草、れんこん、人参、しいたけ	りんご ジュース	※ 麦茶 芋ようかん	E:382 P:20.5 F:10.2塩:1.9
	24金	肉じゃが煮・バナナ 野菜の和え物・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、しらたき、焼麩、砂糖、サラダ油、ごま、○強力粉、○薄力粉	豚肉、豆腐、わかめ、煮干し、かまぼこ、みそ、昆布、○牛乳、○卵、○バター、	◎ラフランス、バナナ、きゃべつ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、グリーンピース、○コーン、○クリームコーン	ラフランス	※ 牛乳 コーン ガレット	E:429 P:21.8 F:14.1塩:2.5
	25土	ポークカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、○オランダせんべい	牛乳、豚肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース		麦茶 菓子	E:403 P:14.5 F:16.9塩:1.7
	27月	ウイナーの変り味噌和え・オレンジ ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、サラダ油、焼麩、砂糖、ごま油、○ホットケーキミックス	ウイナー、みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、きゅうり、きゃべつ、小松菜、えのき、ピーマン	バナナ	※ 牛乳 お手軽肉まん	E:490 P:16.3 F:24.0塩:2.8
誕生会	28火	手作りチャーシューメン・デザートゼリー	中華麺、○砂糖	みそ、煮干し、豚肉	◎野菜ジュース、ゼリー、ほうれん草、コーン、水煮メンマ、ねぎ、人参、干しいたけ、○レモン、○パイン缶、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ	野菜 ジュース	※ フルーツ ポンチ	E:339 P:11.6 F:1.8塩:1.3
	29水	さわらの梅焼き・みかん しょうが醤油和え・切干大根汁	砂糖、○小魚せんべい	さわら、みそ、薄揚げ、煮干し、昆布	◎りんご、みかん、もやし、小松菜、ねぎ、しめじ、人参、ごぼう、梅、切干大根、しょうが	りんご	ジョア 菓子	E:273 P:19.3 F:7.8塩:1.9
	30木	豆腐の鶏団子・みかん お浸し・ポパイ納豆・みそ汁	胚芽米(未)、サラダ油、片栗粉、○砂糖、○さつまいも、○片栗粉	納豆、豆腐、鶏もも挽肉、鶏胸挽肉、みそ、薄揚げ、卵、煮干し、○牛乳、○チーズ	◎バナナ、みかん、きゃべつ、かぼちゃ、チンゲン菜、孟宗水煮、小松菜、ほうれん草、ねぎ、しょうが	バナナ	※ 牛乳 さつまいも餅	E:441 P:22.3 F:17.7塩:2.3

## さつまいもで

さつまいもはエネルギーのもとになるでんぷんがたっぷり含まれています。甘さの秘密は、でんぷんがアミラーゼという酵素によって糖にかわるから！いも類の中ではカルシウムも多く、特に皮の部分に多いので、さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです。輪切りにすると、白い液体が染み出てくる場合がありますが、これはヤラピンという成分。ヤラピンには腸の運動をよくしたり、便を軟らかくしたりする作用があります。さつまいもが便秘によいというのは、食物繊維のおかげだけでなく、ヤラピンの働きによるものなのです。そして食べるだけでなく、さつまいものつるを利用して、クリスマスリースを作れるようです。数本を束にし編み込み、乾燥させてからリボンや木の実をつけて飾ったらできあがり！

## 《食育実践だより》魚デー

10月の魚デーは『鮭』でした。給食でもよく出てくる魚で、とても身近な魚です。実は白身魚で、マグロやカツオなどの赤身魚とは色素の種類が違っているので、加熱しても白くならず、(サーモン)ピンクのままなのです。鮭は美容によいスーパーフードと言われていて、ビタミン・鉄分・たんぱく質など多くの栄養を効率的に摂取できます。若返り効果もあり、女性には嬉しい栄養が入っています。鮭フレークなどを、手軽に献立に取り入れてみてはいかがでしょうか？

◆発注の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
★は完全給食の日、◎はかみかみデー  
※は手作りおやつ、◆は魚デー  
●は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。

### きれいに食べられるかな？

2日はさんま焼き！！  
おたのしみに～♪

