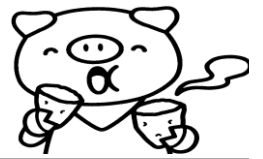




11月メニュー



2016年度 石川三育保育園 献立表

11月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	火	ウエハース	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	フルーツゼリー
2	水	せんべい	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	レモンクッキー
3	木	***	文化の日休日	* * * * *	* * * * *
4	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	ホームパイ
7	月	ウエハース	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、かき、トマト、きゅうり、枝豆	ホットケーキ・豆乳
8	火	せんべい	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーンみかん、 わかめ、麩、青ネギ、パイン、乾燥バーガー、	フルーツポンチ
9	水	クッキー	ジャムサンド シチュー フルーツ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 白菜 コーン ブロッコリー、バナナ	野菜天ぷら
10	木	ビスケット	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん	スイートポテトフライ
11	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	バウムクーヘン
14	月	ウエハース	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、青切みかん	オートミールクッキー・豆乳
15	火	せんべい	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草、かき	チジミ
16	水	クッキー	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
17	木	ビスケット	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	お好み焼き・豆乳
18	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	ぼたぼた焼き
21	月	ウエハース	カレーピラフ フルーツ もやしサラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、	クッキー・豆乳
22	火	ウエハース	アペックス酢豚風 中華スープ サラダ フルーツ	胚芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ ※アペックス もやし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、オレンジ	豆乳プリン
23	水	***	勤労感謝の日休日	* * * * *	* * * * *
24	木	ビスケット	ジャムサンド シチュー フルーツ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 白菜 コーン ブロッコリー、バナナ	ポテトフライ
25	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	カップケーキ
28	月	クラッカー	炊き込みご飯 お吸い物 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパツキー、かき 椎茸、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	黒糖ポーポー・豆乳
29	火	ウエハース	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが みかん	ポップコーン
30	水	ウエハース	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	ヒラヤーチ



だしのうまみを経験させましょう

生活習慣病の要因として、偏った味付けを好む現代人のしこりが指摘されています。日本食には、調味料や油に頼らず、食物本来のうまみを引き出した「だし」を使う調理法があり、幼児期にだしのうまみをおいしいと認識できる味覚を身につけておくと、生活習慣病の予防になるといわれています。骨付きの肉や魚を煮出した汁や、昆布や煮干しを水で戻したスープで野菜を炊くなど、天然だしの素朴な味わいを子どものうちから経験させましょう。

