



11月メニュー



2018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	木	ウエハース 野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	グレープゼリー
2	金	せんべい	* * * * *	バウムクーヘン
5	月	クッキー 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、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	フライドポテト
6	火	ビスケット タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	タンナファークルー
7	水	クラッカー ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	蒸しパン・豆乳
8	木	ウエハース 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	チーズヒラヤーチ
9	金	せんべい	* * * * *	バウムクーヘン
12	月	クッキー 炊き込みご飯 フルーツ サラダ、冬瓜の味噌汁	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、オレンジ 冬瓜、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	ホットケーキ・豆乳
13	火	ビスケット 三色ご飯 サラダ、 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、レタス、きゅうり わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、パイン	フレンチトースト
14	水	クラッカー 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	ポップコーン
15	木	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	お好み焼き
16	金	せんべい	* * * * *	バウムクーヘン
19	月	クッキー 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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、青切みかん	おにぎり
20	火	ビスケット 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	キャラメルポップコーン
21	水	クラッカー 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
22	木	ウエハース ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	蒸しパン・豆乳
23	金	*** 勤労感謝の日休日	* * * * *	* * * * *
26	月	クッキー きのこチャーハン あーさ汁 フルーツ	刻みのり 椎茸、えのき、まいたけ、しめじ、青ねぎ あーさ、豆腐、スイカ、人参、玉ねぎ、切り昆布	芋天ぷら
27	火	ビスケット アベックス酢豚風 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 ※アベックス もやし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、オレンジ	オートミールクッキー
28	水	クラッカー 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	黒糖ポーポー・豆乳
29	木	ウエハース ハヤシライス サラダ フルーツ	胚芽米 人参 じゃがいも たまねぎ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	豆乳プリン
30	金	せんべい	* * * * *	バウムクーヘン



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。

