

11月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	2・16 (月)	4・18 (水)	5・19 (木)	6 (金)・17 (火)
1才	クリームシチュー ほうれん草のごま和え ご飯 りんご ミルク 菓子	豆腐の磯辺揚げ トマト マカロニサラダ ご飯 バナナ ミルク カリカリトースト	ツナ入り厚焼き卵 トマト じゃが芋の含め煮 ご飯 みかん 麦茶 ヨーグルト	白身魚のホイル蒸し ミネストローネ レタス ご飯 柿 ミルク 菓子
前期	豆腐のつぶし煮 野菜のつぶし煮 つぶし粥 ほうれん草の煮びたし ミルク	豆腐と野菜の煮付 トマト きゅうりのくず煮 つぶし粥 ミルク	豆腐のくず煮 つぶし粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 トマトの煮びたし ミルク	白身魚のくず煮 野菜スープ つぶし粥 ミルク
	7・21 (土)	9・30 (月)	10・24 (火)	11・25 (水)
1才	鶏肉と厚揚げの煮物 中華風生酢 ご飯 バナナ ミルク 菓子	ジャーマンオムレツ トマト 大根の煮付 ご飯 パイン缶 ヤクルト 菓子	かき揚げ 生酢 ボイルキャベツ ご飯 みかん ミルク 菓子	ミートボール トマト ツナと大根のサラダ ご飯 バナナ ミルク 菓子
前期	豆腐の煮付 キャベツの煮びたし つぶし粥 ミルク	白身魚の野菜煮 大根の煮付 トマト つぶし粥 ミルク	豆腐と野菜の煮付 キャベツ ツの煮びたし さつまいも のつぶし煮 つぶし粥 ミルク	白身魚の野菜煮 トマトの 煮びたし 人参のやわらか 煮 つぶし粥 ミルク
	26 (木) 誕生会	12 (木)・20 (金)	13・27 (金)	14・28 (土)
1才	煮込みハンバーグ レタス トマト マカロニサラダ ご飯 オレンジ キウイ ミルク 菓子	豆腐のあんかけ 小松菜のしらす和え ご飯 みかん ミルク スイートポテト	魚の焼き漬け 粉ふき芋 みそ汁 ご飯 りんご ミルク 菓子	チャンポンメン かぼちゃのグラッセ バナナ ミルク 菓子
前期	白身魚の野菜煮 トマトの 煮びたし 人参の柔らか煮 つぶし粥 ミルク	豆腐のあんかけ 小松菜の煮びたし つぶし粥 ミルク	白身魚のつぶし煮 じゃが芋のマッシュ 野菜スープ つぶし粥 ミルク	うどんのつぶし煮 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮つけ ミルク

●当園では園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して、食材の味を生かした減塩、昆布・煮干・鰹節等による薄味の味付け調理をしています。
●おやつは、塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小魚、手作りおやつ、ヨーグルト乳酸飲料等を取り入れています。
●デザートは旬の果物は旬の時期や鮮度等により調整します。
●3才未満児は、9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。
●離乳食前期の主食はつぶし粥です。



白身魚のホイル蒸し

【材料 (2人前)】

- ・白身魚 2切 ・玉ねぎ 1個 ・えのき茸 1/2袋
- ・ピーマン 2個 ・人参 少々 ・マヨネーズ 25g
- ・レモン 1/2個 ・塩 少々 ・こしょう 適量
- ・アルミカップ 2個又はアルミホイル

- ①白身魚に塩・胡椒をしておく。
- ②えのき茸・玉ねぎ1/2のみじん切りをマヨネーズで和える。
- ③アルミカップ又はアルミホイルに白身魚を置き、上にピーマン・人参・玉ねぎ1/2の薄切りをのせ、②をのせてレモンを添えて包む。
- ④③をホットプレート又はフライパンにのせ、蓋をして、弱火で10～15分蒸し焼きにする。

※空焚きにならないように、フライパンにコップ半分の水を加えて火にかける。



ミネストローネ

【材料 (2人前)】

- ・人参 1/2個 ・玉ねぎ 1個
- ・キャベツ 30g ・塩 少々
- ・じゃが芋 2個 ・胡椒適量
- ・ベーコン 20g
- ・トマト 1個
- ・鶏がらスープの素 小匙2



- ①ベーコンは角切り又は千切り、玉ねぎ・人参・じゃが芋は約1cmの角切り、トマトはざく切りにする。
- ②ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋を加えてきつと炒め、水・鶏がらスープの素を加えて中火で煮込む。
- ③野菜がやわらかくなったらトマトを加え、1～2分煮てトマトがクタクタになったら、塩・こしょうで味を調える。

※ミネストローネは、色々な野菜をたっぷり使用したトマトベースのヘルシーな具沢山スープです。