

11月24日の「和食の日」にちなんで、26日と28日は「和食メニュー」になっています。日本食文化を見直す良いきっかけになればと思います。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
26 水	ご飯 鮭の生巻焼き ほうれん草のお浸し きゅうりの漬漬け 味噌汁 (豆腐・えのき・わかめ)	牛乳 カール お茶 ふかし芋	普通牛乳・ペにぎげ・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)	コーンスナック・強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・いりこ・さつまいも	しょうが・ほうれん草・にんじん・きゅうり・えのきたけ・生わかめ・葉ねぎ
27 木	ご飯 春雨の肉団子スープ 酢の物 (かまぼこ・人参・胡瓜・わかめ)	プリン フルーツパラダイス	牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・蒸しかまぼこ・生クリーム	カスタードプリン・強化米・片栗粉・ごま油・はるさめ・砂糖	葉ねぎ・はくさい・生しいたけ・にんじん・カットわかめ・きゅうり・みかん缶詰・もも缶詰・りんご・バナナ
28 金	ご飯 魚の照り焼き 小松菜のおひたし キャベツの漬漬け 味噌汁 (油揚げ・椎茸・わかめ)	牛乳 ビスコ スキムミルク (全児) マーブルケーキ	普通牛乳・しいら・油揚げ・煮干し (いりこ)・みそ・脱脂粉乳・鶏卵	ビスケット・強化米・砂糖・サラダ油・いりこ・ホットケーキミックス・無塩バター	ごまつな・にんじん・キャベツ・生しいたけ・葉ねぎ・生わかめ
29 土	中華丼 きゅうりのカリカリ	バナナ 牛乳 お菓子	ぶたもも・けんさきいか・普通牛乳	強化米・サラダ油・片栗粉・砂糖・小麦粉あられ	バナナ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいずもやし・干しいたけ・葉ねぎ・きゅうり



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	523	18.6	18.0	255	1.9	181	0.27	0.41	28	3.3	1.6
保育所 (園) における食事摂取基準 (※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比 (%)	54 %		たんぱく質エネルギー比 (%)		14 %		脂肪エネルギー比 (%) ※2		31 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	575	21.1	19.2	269	2.2	193	0.32	0.43	32	3.9	1.9
保育所 (園) における食事摂取基準 (※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.30	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比 (%)	54 %		たんぱく質エネルギー比 (%)		15 %		脂肪エネルギー比 (%) ※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

10月22日の「絵本・おはなし給食Day」のメニューはこちらでした。



3時のおやつ「サンドイッチ」は野菜サンドとジャムサンドの2種類でした。どちらが好きだったかな？



10月の誕生会のおやつで提供した、簡単な子ども向けのティラミスです。

ティラミス

★材料★

クリームチーズ	200g
ホイップクリーム	200g
カステラ (市販)	200g
ミルクココア	20g
水	30cc
仕上げ用ココア	5g

♥作り方♥

- ① クリームチーズを室温で柔らかくしておく
- ② ココアを水で溶いておく
- ③ カステラを適当な大きさにカットし、容器に敷き詰めて②のココアを染み込ませる
- ④ ①のクリームチーズとホイップクリームを混ぜ合わせ③のカステラの上に敷き詰める
- ⑤ ④にまたカステラを敷き詰め同じ作業をもう一度繰り返し、仕上げ用のココアを茶こしなどで振るって振りかける
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして完成です

