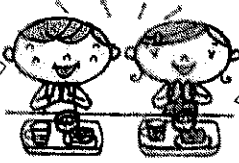


こんだてひょう

今月のテーマ

秋の味覚を
味わって



ごはんを
おいしく食べましょう！

保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	火	バナナ	ロールパン キャベツスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	パン じゃがいも マカロニ こめ油	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ しめじ	(手作り) 鬼まんじゅう	こ ね けい ひとあじちがし しあ カレー粉を加えて一味違う味に仕上げます。	
2	水	ふかし芋	ロールパン スープ 油淋鶏 レタス	鶏肉	パン 粗糖 片栗粉 こめ油	ねぎ レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	豆乳 昆布	とり あ ちあます 鶏のから揚げに甘酢をからめてつくる油淋鶏です。	
3	木	かんきつ	ごはん 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな 赤みそ ひじき	米 はいが米 粗糖 さつまいも マヨネーズ	大根 きゅうり	牛乳 りんご	おお 大きなかまでコトコト煮につくるにぎかな です。	
4	金	スティックパン	豚肉とキャベツの甘辛丼 けんちん汁 くだもの	豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 はいが米 こめ油	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 小松菜 バナナ	(手作り) マカロニきなこ	しょうがい 食材のうまみが詰まったけんちん汁です。	
5	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース			
7	月	かんきつ	ごはん 変わりきんぴら 白和え	豚肉 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	米 はいが米 ごま じゃがいも こめ油 粗糖	ごぼう 人参 ピーマン ほろれん草	豆乳 昆布	しらあ とうふ あ ごろもやしい あ 白和えは豆腐の和え衣で野菜を和えます。	
8	火	ふかし芋	ごはん テンジャオロースー 華風あえ	豚肉 ハム	米 はいが米 ごま油 片栗粉 粗糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり ほうれん草	(手作り) おにぎり	ほもぎ 細切りにした野菜を炒めるテンジャオロースーです。	
9	水	じゃがいも煮	ごはん 野菜スープ さかなのフライタルタルソース	さかな 鶏卵	米 はいが米 小麦粉 パン粉 こめ油 マヨネーズ	きゅうり レタス 小松菜 玉ねぎ しめじ 人参	牛乳 バナナ	まよねえ マヨネーズ風ドレッシングでつくるタルタルソースです。	
10	木	スティックパン	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 トマトのサラダ	鶏肉 厚揚げ	米 はいが米 さといも 粗糖	人参 しいたけ トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) ヨーグルトクリーム 和え	さといもの葉っぱは、とつても大きいです。	
11	金	バナナ	吹き寄せごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 豚肉 さつまいも 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 粗糖	しめじ 人参 みつば 小松菜 ねぎ	(手作り) 黒糖煮パン	こ ね あ 木の葉が「吹き寄せ」の横子をイメージしたごはんです。	
12	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース			
15	火	ふかし芋	ごはん 甘酢あえ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき 鶏卵 わかめ	米 はいが米 じゃがいも こめ油 粗糖	れんこん 人参 きゅうり キャベツ	豆乳 昆布	ひじきには骨を強くする栄養があります。	
16	水	かんきつ	ごはん 野菜スープ さかなのごま揚げ	さかな	米 はいが米 ごま 小麦粉 さつまいも こめ油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 エリンギ	牛乳 バナナ	さかなにごまをまぶしてあぶら 揚げます。	
17	木	内科検診	マカロニきなこ	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 こめ油 じゃがいも 小麦粉 バター 粗糖 ごま油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 レタス きゅうり	(手作り) コーン煮パン	ルウから手作りのシチューは優しい味がしますよ。	
18	金	スティックパン	さつまいも入りごはん みそ汁煮物 くだもの	ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ	米 はいが米 さつまいも 粗糖	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	(手作り) ふかし芋	たくさん具材が入ったごはんです。	
19	土								
21	月	かんきつ	ごはん 野菜スープ 炒めビーフン	豚肉	米 はいが米 こめ油 ビーフン じゃがいも	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 小松菜	(手作り) 大芋いも	ビーフンはお米からつくられています。	
22	火	スティックパン	ごはん 五日炒り卵 切干大根のツナマヨ和え	豆腐 豚肉 鶏卵 ツナ	米 はいが米 こめ油 粗糖 マヨネーズ	ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 きゅうり	豆乳 昆布	ごま 五目は、いろいろな具の入る料理のことをいいます。	
23	水	ふかし芋	ロールパン スープ 秋野菜のかきあげ レタス	鶏肉	パン さつまいも 小麦粉 こめ油	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン レタス しいたけ ねぎ	牛乳 バナナ	あま 秋に美味しい野菜でかき揚げをつくれます。	
24	木	かぼちゃ煮	ドライカレー コールスローサラダ ゼリー	豚肉	米 はいが米 こめ油 粗糖	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レーズン キャベツ きゅうり コーン みかん	(手作り) 人参ケーキ	具を刻んでつくるドライカレーです。	
25	金	誕生会	バナナ	油揚げ 鶏肉 わかめ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 粗糖	しめじ 枝豆 なす チンゲン菜	(手作り) フルーツゼリー	つらした そだ こんかい 土の下で育つ根菜のはいるみそ汁です。	
26	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース			
28	月	バナナ	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンデー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 こんにやく 粗糖 片栗粉 春巻	人参 しめじ ビーマン たけのこ きゅうり	豆乳 昆布	保育園で人気のメニューのパンサンデーです。	
29	火	かんきつ	ロールパン フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 こめ油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	(手作り) ふかし芋	だいず 大豆には不足しがちな栄養があります。	
30	水	スティックパン	ごはん 野菜スープ さかなのかりんと揚げ レタス	さかな	ごはん はいが米 片栗粉 こめ油 ごま 粗糖 じゃがいも	レタス 玉ねぎ 小松菜	(手作り) ふかし芋	あがらあ さかなを油で揚げてあま〜く味付けします。	
31	木	じゃがいも煮	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせみそ かつお節	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 粗糖 こめ油	人参 ごぼう れんこん 白菜 小松菜 梅梅	(手作り) かぼちゃ煮パン	めしば うめし ねんりつ 梅干しは梅を塩で何日も漬けて干してつくれます。	

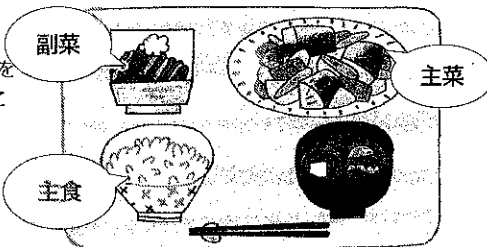
◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー513Kcal たんぱく質19.3g 脂質16.3g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー471Kcal たんぱく質17.0g 脂質13.9g 塩分1.3g

◎図の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

ごはんの美味しい、新米の季節です

主食であるごはんを中心に、おかずや汁といった主菜や副菜を組み合わせた「日本型食生活」は、健康で長く暮らしていくことができる食事として世界からも注目されています。伝えていきたい食文化です。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



ドライカレー レシピ

ひとつのお皿で主食副菜主菜がそろって！

材料 (作りやすい分量)

- | | | | | |
|------|------|-----|----------|---------|
| ごはん | 適量 | 調味料 | トマトケチャップ | 小さじ1 |
| 豚ひき肉 | 200g | | コンソメ | 1個 (5g) |
| 玉ねぎ | 中1個 | | カレールー | 20g |
| 人参 | 小1本 | | | |
| ピーマン | 2個 | | | |
| トマト | 1個 | | | |
| レーズン | 小さじ1 | | | |
| 生姜 | 1片 | | | |
- 作り方**
①材料はみじん切りにする。
②油(分量外)を熱し、材料を順に炒め調味料で煮る。
③ごはんに盛り付ける。