

今日の給食 11月18日(火)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 ミートローフ

ポテトサラダ 味噌汁



ミートローフやポテトサラダ、デザート
の柿まで彩り豊かな食材♪ 食欲増進にも効果
的です。

見た目だけでなく、味・栄養バランスなど…
様々な視点から献立は作られ、調理をしてい
ます。実際に調理をしてみて気付くこともあ
るため、毎月の給食会議でも話題になり、その
後の献立に生かされています。



午後のおやつ：ホットドッグ するめ

今日の給食 11月17日(月)

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 鶏ときのことソース

りんごサラダ 味噌汁

りんご

秋の味覚として知られていますが、今では一年を通し食べることができます。でも給食にりんごが登場すると、「秋が来たんだな」と感じることができますよね。りんご特有の風味やシャキシャキとした食感、甘酸っぱさが美味しく、他の食材との相性も抜群で、今日のように「りんごサラダ」として登場します。



午後のおやつ：ほうれん草とベーコンのマフィン

小魚せんべい

今日の給食 11月14日(金)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 ぶりの照り焼き

肉じゃが 味噌汁

今日はさつまいもを使ったおやつです。さつまいもと言えば食物繊維。水に溶ける水溶性食物繊維と水には溶けない不溶性植物繊維という両方の食物繊維が含まれていて、ほどよく食べることでおなかの調子を整えてくれます。スイーツにもおかずにもなる万能な食材！保育園でもスイーツや煮物に活躍しています。



午後のおやつ：いもようかん こぶ

今日の給食 11月13日(木)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏のから揚げ

マカロニサラダ 味噌汁 果物



保育園の人気メニュー唐揚げ。今日も安定の美味しさです♪その秘密を教えてもらいました。

- ① 鶏肉を塩でもみこむ
- ② さらに醤油とお酒を加え、水分がなくなるまでよく揉みこむ。

とてもシンプル！

さらに「おいしくな～れ！」っと愛情もいっしょにもみこんでます。



午後のおやつ：抹茶と豆乳プリン ミニパン

今日の給食 11月12日(水)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鮭の味噌焼き

なると煮 すまし汁



今日の煮物には、わかめが入っていました。
これは「なると煮」と呼ばれ、徳島県鳴門地方の郷土料理で「わかめ」の特産地ということもあり、わかめを使った料理にこの名が使われていたり、ちくわの切り口を鳴門海峡の渦潮に見立て、盛り付けた煮物の名称にも使われることがあるそうです。

保育園のなると煮、だしがきいていてとても美味しかったです。



午後のおやつ：ウィンナーパンケーキ するめ

今日の給食 11月11日(火)

【メニュー】

昼食：ハヤシライス フレンチサラダ

コンソメスープ 果物（りんご）

ハヤシライスの由来・・・たくさん出てきました！

- ・林さんという人が、毎日レストランにやってきて注文していた。
- ・横浜のレストランで働く林さんというシェフが、余った材料で作ったまかない飯。

★有力★・早矢仕（ハヤシ）さんというお名前の人が、ワンプレートで済む料理として考案した。

- ・英語で細切れ肉のことを「ハッシュ」と呼び、そのハッシュがなまった。
- ・早くできあがることから「早いライス」と呼ばれ、それがなまった。

いろいろ想像しながら食べるのも楽しくていいですね♪



午後のおやつ：豚汁うどん チーズ

今日の給食 11月10日(月)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 ハンバーグ

シルバーサラダ お味噌汁

シルバーサラダは、春雨をマヨネーズで和えたサラダです。出来上がりが銀色に光って見えたことから、この名前が付けられたと言われています（諸説あり）。

色からきたシルバーだったんですね！



午後のおやつ：じゃがいものおやき するめ

今日の給食 11月7日(金)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鯖の甘辛煮 納豆

ごまみそブロッコリー 五目汁

五目汁にはごぼう、里芋、白菜、人参、ねぎがはいっています。ごぼうの風味、里芋の食感がとてもよく、日本の食事だなあと感じます。

このように具たくさんの汁物は、離乳食期の食事から大人の食事まで段階に合わせてとりわけながら使うことができるメニューです。

ぜひご家庭でも…



午後のおやつ：フルーツサンド 小魚せんべい 牛乳

今日の給食 11月6日(木)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 肉豆腐

小魚和え 味噌汁



さむい季節に重宝する野菜。白菜の栄養は淡色でも実力派！

いくつもの栄養素が含まれていますが、今日はTOP5の紹介です。

ビタミン C；抗酸化と美肌維持をサポート。

葉酸；細胞分裂に必須で、妊娠期・貧血予防に役立つビタミン。外葉に多いので捨てずに利用。

イソチオシアネート；刻む・噛む刺激で生成し、解毒酵素を活性化して生活習慣リスクを低減。

ビタミン K；カルシウムの固定を助け、骨を丈夫に。油と一緒に調理すると吸収率が向上。

カリウム；ナトリウム排出を助け、むくみや高血圧ケアを穏やかにサポート。



午後のおやつ：スノーボールクッキー こぶ

今日の給食 11月5日(水)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 高野豆腐の炒め煮

かじきの若草焼き 味噌汁

高野豆腐は「畑の肉」と言われる大豆の成分を抽出・濃縮した製品で栄養素がいっぱい。なんと半分は植物性たんぱく質(51.7g/100g)です。

さらには健康維持に必要なカルシウム(490mg/100g)や鉄分(5.8mg/100g)も豊富。また、弾力のある食感
は子どもたちの咀嚼力を育てる食材としても優秀です。



午後のおやつ：じゃこと小松菜のごはん チーズ

今日の給食 11月4日(火)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 ミートローフ

ポテトサラダ 味噌汁 果物（柿）

ミートローフとは、型にひき肉や野菜を入れてオーブンで焼いたアメリカの伝統料理のことです。

保育園のミートローフに入っている野菜は少～しだけ固め。歯ごたえや噛む力を意識して調理されます。ケチャップベースのソースも合いますね♪



午後のおやつ：ホットドッグ するめ