



# 給食だより

2022年度  
桂ぶどうの木こども園



公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね、

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。

寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

園でも色々な食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。



## からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高める事が大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

### からだを温める食べ物

#### 野菜

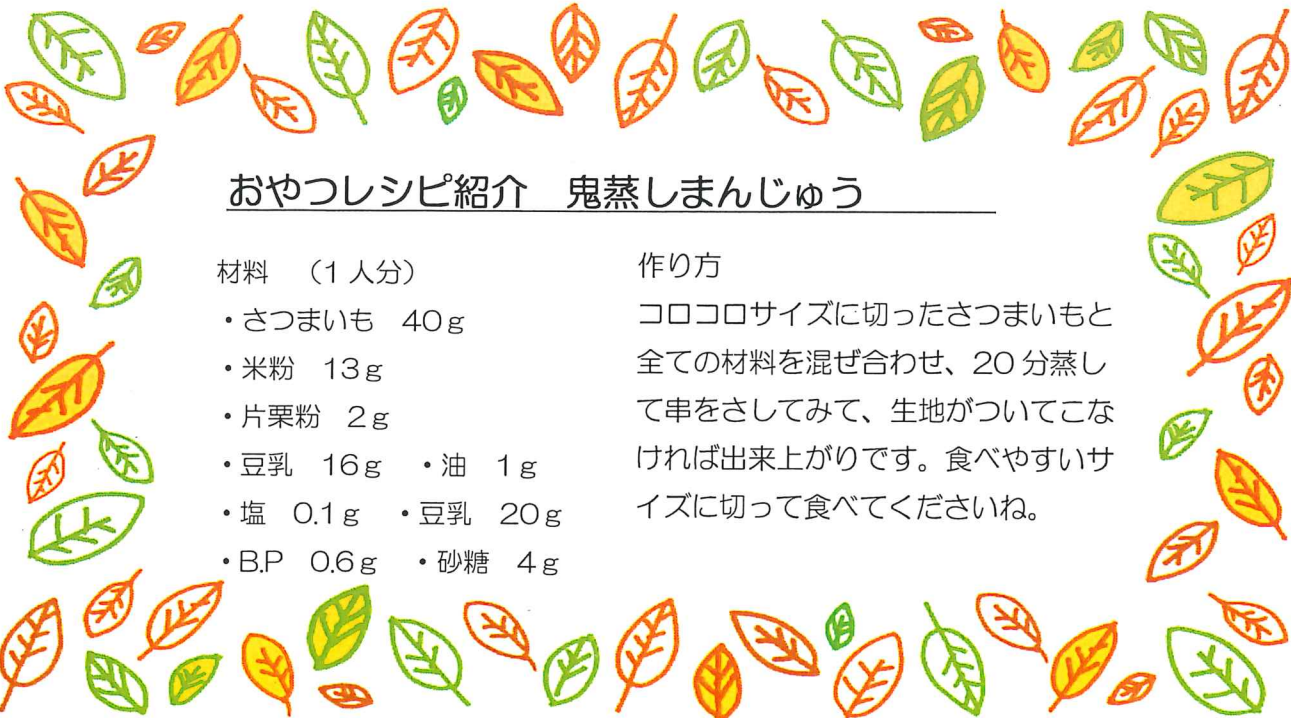
生姜、にんにく、ごぼう、南瓜、人参、大根、蓮根など

#### 果物

りんご、さくらんぼ、ぶどうなど

#### 発酵食品

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど



## おやつレシピ紹介 鬼蒸しまんじゅう

### 材料 (1人分)

- さつまいも 40g
- 米粉 13g
- 片栗粉 2g
- 豆乳 16g
- 油 1g
- 塩 0.1g
- 豆乳 20g
- B.P 0.6g
- 砂糖 4g

### 作り方

コロコロサイズに切ったさつまいもと全ての材料を混ぜ合わせ、20分蒸して串をさしてみ、生地がついてこなければ出来上がりです。食べやすいサイズに切って食べてくださいね。

## 11月の予定献立

2022年度  
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
14 28	月	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・春雨サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、片栗粉、油) ・春雨、ハム、胡瓜、人参、胡麻(マヨドレ、塩) ・麩、人参、葱(味噌)	・牛乳 ・豆のおやき (小麦粉、甘納豆)
1	火	・ごはん ・鶏肉と葱塩炒め ・焼きさつまいも ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、白葱、人参、もやし、キャベツ(塩、鶏ガラ、生姜、にんにく、酒、ごま油) ・さつまいも(塩、油) ・白菜、人参、青ネギ(味噌)	・牛乳 ・ブルーベリーマフィン (ホットケーキミックス、牛乳、卵、大豆粉、ブルーベリージャム、マーガリン、砂糖)
15 29	火	・ごはん ・厚揚げと豚肉炒め ・焼きじゃが ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚肉、キャベツ、ピーマン、パプリカ(鶏ガラ、塩、胡椒) ・じゃが芋(塩、青のり、油) ・人参、大根、青葱(醤油、塩)	・牛乳 ・ブルーベリーマフィン (ホットケーキミックス、牛乳、卵、ブルーベリージャム、マーガリン、砂糖)
2	水	・ごはん ・鯖の西京焼き ・南瓜サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(白味噌、砂糖、酒、みりん) ・南瓜、人参、胡瓜、ハム(マヨドレ、塩、胡椒) ・えのき、人参、三つ葉(醤油、塩)	・牛乳 ・ミルク餅 (牛乳、わらび餅粉、砂糖、きなこ)
16 30	水	・ごはん ・肉じゃが煮 ・ブロッコリーのゆかり和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、糸莖、三度豆(醤油、砂糖、酒、みりん) ・ブロッコリー(ゆかり) ・わかめ、玉葱、人参(味噌)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
17	木	・ごはん ・鶏の香草パン粉焼き ・タルタル風サラダ ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(パン粉、パセリ、ハーブミックス、塩、胡椒、油) ・卵、人参、じゃが芋、胡瓜、パプリカ、ピクルス(マヨドレ、酢、砂糖) ・キャベツ、人参、玉葱(コンソメ)	・牛乳 ・きなこマカロニ (マカロニ、きなこ、砂糖、塩)
4 18	金	・ごはん ・チンジャオロース ・南瓜のツナ和え ・豆腐のスープ	・精白米、胚芽米 ・豚肉、ピーマン、パプリカ、もやし、人参(鶏ガラ、醤油、胡麻油) ・南瓜、ツナ(鶏ガラ、にんにく、塩、ごま油) ・豆腐、人参、葱(鶏ガラ、片栗粉、塩)	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
5 19	土	・麻婆丼 ・果物 ・中華スープ	・精白米、胚芽米、豆腐、豚ミンチ、人参、玉葱、白葱(生姜、ニンニク、味噌、醤油、鶏ガラ、胡麻油、砂糖、片栗粉) ・果物 ・中華スープ	・牛乳 ・お菓子
7 21	月	・ごはん ・竹輪のカレーマヨ焼き ・うどんサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪(カレー粉、マヨドレ) ・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸(醤油、みりん、砂糖、酒、酢) ・さつまいも、玉葱、人参(味噌)	・牛乳 7日・ミニストロベリーツイスト 21日・あんバターサンド (食パン、こしあん、マーガリン)
8	火	・ひき肉のカレーライス ・キャベツとミカンのサラダ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ(カレーウ、牛乳、ウスターソース) ・キャベツ、人参、みかん缶、ブロッコリー(青じそドレッシング)	・牛乳 ・ぶどうゼリー ・お菓子
22	火	・収穫感謝のカレーライス ・みんなで作るお楽しみサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ(収穫感謝のお野菜(カレーウ、牛乳、ウスターソース)) ・ウインナー、チーズ、レタス、ブロッコリー、人参、コーン、収穫感謝のお野菜(マヨドレ、塩、胡椒)	幼児)ミックスジュースとお菓子 (収穫感謝の果物、果物缶、牛乳) 乳児)・牛乳 ・収穫感謝の果物・お菓子
9 お誕生 参観の日	水	・ごはん ・チーズハンバーグ ・マカロニソテー ・野菜スープ ・柿	・精白米、胚芽米 ・合挽肉、玉葱、チーズ、粉豆腐、豆腐、卵、パン粉(塩、胡椒、ナツメグ、コンソメ、ケチャップ) ・マカロニ、ブロッコリー、ツナ、赤パプリカ(オリーブ油、ハーブソルト) ・キャベツ、玉葱、人参(コンソメ、塩、胡椒)・柿	・牛乳 ・きなこおはぎ (精白米、もち米、甘納豆、きなこ、砂糖、塩)
お弁当 の日 10	木	・牛乳 ・さつまいもと栗のケーキ	・さつまいも、甘栗、ホットケーキミックス、卵、砂糖、牛乳、マーガリン	
24	木	・ごはん ・鶏と大根の煮物 ・ブロッコリーナムル ・そうめん汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、大根、人参、厚揚げ(砂糖、醤油、酒、みりん) ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、胡麻(塩、醤油、にんにく、ごま油) ・そうめん、人参、三つ葉(塩、醤油)	・牛乳 ・サツマイモ蒸しパン (さつまいも、小麦粉、砂糖、B.P、豆乳、油)
11 25	金	・ごはん ・鯖の塩焼き ・酢の物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(酒、塩) ・キャベツ、胡瓜、人参、ハム(砂糖、塩、酢、醤油) ・南瓜、人参、青ネギ(味噌)	・牛乳 ・リンゴ ・お菓子
12 26	土	・ケチャップライス ・果物 ・レタススープ	・精白米、胚芽米、ハム、玉葱、人参(ケチャップ、塩、胡椒、油、コンソメ) ・果物 ・レタス、玉葱、人参(コンソメ)	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。