

11月献立表

苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 きゃべつの磯和え きのこのみそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、ごま油、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、こまつな、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ、まいたけ、えのきたけ、ごま、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり
2火	押麦入りごはん 鯖の文化干し おから煮 さつまいものみそ汁	ホットケーキ にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、豆乳、おから、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	こまつな、ねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、ごぼう、生わかめ
3水					
4木	黒米入りごはん 野菜のケチャップ炒め ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	野菜のべつたんこ焼き にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、黒米、油、ごま油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、さくらえび、いわし(煮干し)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、あおさのり、あおのり
5金	ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め かぶのお吸い物	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、油、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	さわら、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、しょうが、黒きくらげ、干しいたけ
6土	ツナときのこのスパゲティ 温野菜 スープ	のりおにぎり にぼし	米、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし、厚けずり	かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、まいたけ、しいたけ、しめじ、いんげん、えのきたけ、のり佃煮、あおさのり、ごま
7日					
8月	納豆ごはん 筑前煮 大豆のじゃこ炒め だいこんのみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	納豆、大豆(乾)、鶏もも肉(皮付き)、ちりめんじゃこ、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、板こんにやく、こまつな、なめこ、焼きのり、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ、まいたけ
9火	押麦入りごはん ぶり大根 根菜サラダ きゃべつのみそ汁	大学芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、押麦、メープルシロップ、揚げ油、油、てんさい含蜜糖、米	ぶり、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	だいこん、れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、たまねぎ、ねりごま、黒ごま、こんぶ(煮物用)、しょうが
10水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、中力粉	いわし、ちりめんじゃこ、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん、えのきたけ、ごま、刻みこんぶ、あおさのり、焼きのり
11木	黒米入りごはん 焼き鮭 野菜のみそ炒め お吸い物	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、にぼし、凍り豆腐、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、緑豆もやし、いんげん、ねぎ、ごま
12金	お弁当日	さつまいも にぼし	さつまいも(皮付)	にぼし	
13土	ごはん ほっけ かぼちゃ煮 豚汁	にゅうめん にぼし	米、干しとうもろ、さといも、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれん草、板こんにやく、ねぎ、しめじ、葉ねぎ
14日					
15月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 きゃべつの磯和え きのこのみそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、ごま油、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、こまつな、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ、まいたけ、えのきたけ、ごま、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり
16火	押麦入りごはん 鯖の文化干し おから煮 さつまいものみそ汁	ホットケーキ にぼし	七分つき米、米粉、さつまいも、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、豆乳、おから、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	こまつな、ねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、ごぼう、生わかめ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17水	ごはん 肉団子と根菜の煮物 切干大根のサラダ はくさいのみそ汁	さつまいもご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、片栗粉	キャベツ、こまつな、豆みそ、にぼし、厚揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、キャベツ、はくさい、れんこん、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、葉ねぎ、生わかめ、コーン缶、刻みこんぶ、しょうが、黒ごま、こんぶ(だし用)
18木	黒米入りごはん 野菜のケチャップ炒め ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	野菜のべつたんこ焼き にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、黒米、油、ごま油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、さくらえび、いわし(煮干し)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、あおさのり、あおのり
19金	ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め かぶのお吸い物	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、油、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	さわら、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、しょうが、黒きくらげ、干しいたけ
20土	ツナときのこのスパゲティ 温野菜 スープ	のりおにぎり にぼし	米、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし、厚けずり	かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、まいたけ、しいたけ、しめじ、いんげん、えのきたけ、のり佃煮、あおさのり、ごま
21日					
22月	納豆ごはん 筑前煮 大豆のじゃこ炒め だいこんのみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	納豆、大豆(乾)、鶏もも肉(皮付き)、ちりめんじゃこ、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、板こんにやく、こまつな、なめこ、焼きのり、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ、まいたけ
23火	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ キャベツのゆかり和え さといものみそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、さといも、揚げ油、中力粉	いわし、ちりめんじゃこ、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん、えのきたけ、ごま、刻みこんぶ、あおさのり、焼きのり
24水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ キャベツのゆかり和え さといものみそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、さといも、揚げ油、中力粉	いわし、ちりめんじゃこ、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん、えのきたけ、ごま、刻みこんぶ、あおさのり、焼きのり
25木	黒米入りごはん 焼き鮭 野菜のみそ炒め お吸い物	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、にぼし、凍り豆腐、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、緑豆もやし、いんげん、ねぎ、ごま
26金	カレーライス 中華風サラダ	さつまいも にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、じゃがいも、ごま油、油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚揚げずり	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、ごぼう、キャベツ、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ごま
27土	ごはん ほっけ かぼちゃ煮 豚汁	にゅうめん にぼし	米、干しとうもろ、さといも、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれん草、板こんにやく、ねぎ、しめじ、葉ねぎ
28日					
29月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 きゃべつの磯和え きのこのみそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、ごま油、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、こまつな、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ、まいたけ、えのきたけ、ごま、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり
30火	押麦入りごはん 鯖の文化干し おから煮 さつまいものみそ汁	ホットケーキ にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、豆乳、おから、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	こまつな、ねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、ごぼう、生わかめ
			エネルギー	510 kcal	
			たんぱく質	20.9 g	
			脂質	11.2 g	
			塩分	1.7 g	

魚のおいしさを知る

近年、日本人の魚を食べる量が減っているといわれています。そんな中でも、苗場では週に2回は魚を取り入れるようにしています。焼く・揚げる・煮るなどの調理法がありますが、焼き方ひとつでもおいしい調理の方法があるので、苗場の調理師が行っているおいしい魚の食べ方を紹介します！

【焼く】皮から焼き(7割)ひっくり返して裏を焼く(3割)とおいしく焼けます。

【揚げる】冷凍した魚や、少し生臭い魚は、高温で一気に揚げると美味しく調理できます。

【煮る】しょうゆやみそなどの調味料や生姜で臭みを取ります。

苗場では使っていませんが、みりんや酒も臭みを消してくれます。

☆苗場では解凍のお魚は、全解凍ではなく半解凍で調理しています。また、解凍の際に出た水分はしっかりペーパーでふき取ってから調理しています。何といても一番おいしいのは、旬で新鮮なお魚です！どんな調理方法でもおいしく食べられるのでご家庭でもぜひ！！

今月の予定

5日(金)・・・いも堀り
さつまいもが甘くなるまで待ったら
焼きいもをする予定です！

7日(日)・・・バザー

12日(金)・・・お弁当日
お弁当日の準備をお願いします

プレイデーでは突然の雨も降りましたが、無事に開催することができて安心です。子ども大人も楽しめた一日になりました。毎年プレイデーが終わると、また一歩成長した子ども達の姿が見られます。自信が持てるようになり、いろいろなことに挑戦してみようという気持ちが芽生えたりします。ご家庭でも、子どもが嫌いで残してしまうから食卓に出なくなった、というものがあつたら、この機会にまた挑戦してみたいかですか？
11月はバザーもやっとな開催できそうです。できることをやって、守るものは守って、全力で楽しみましょう！！

