



1 1月給食だより



とうばんの森こども園

魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。

「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫をご紹介します。

「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富



良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA • IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミン D

骨の成長を促進し丈夫にする



「魚」はこんな工夫で食べやすく!



①臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。
調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



②骨を取り除いて食べやすく
骨は丁寧に取り除きましょう。



きれいに手を洗
い、素手で魚の
骨を除きましょう



☆11月の手作りおやつ☆

☆焼きいも

約80Kcal

☆りんごのゼリー

約55Kcal

☆マカロニあべかわ

約98Kcal

※手作りおやつはいつでもか
未定です。
お誕生日パーティーがない
クラスから優先して出して
いきます。



✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻



今月の給食から一品！ 「さわらの西京焼き」 ひと手間かけた魚料理です♪

【材料（4人分）】

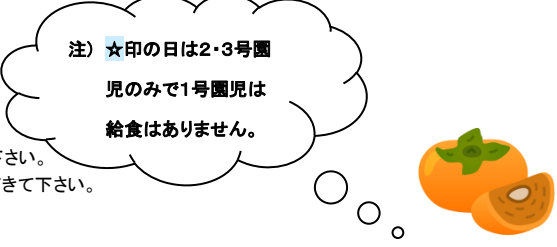
さわら 4切 A {白みそ 50g、みりん 大1、砂糖 15g}

【作り方】

- ① Aを合わせてなめらかになるまでまぜる
- ② さわらの切り身に①を塗る
- ③ ②を焼く 焦げてきたらアルミホイルをかぶせましょう



11月献立表

月	火	水	木	金	土
◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準 ◆3歳・4歳・5歳 (ごはん110g 持参するとして) 360～440Kcalを基準 ※()は未満児 (3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。 注) ★印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。 					1(白ごはん) ★ ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・焼豆腐・玉葱・人参・白菜・えのき・生しいたけ・さがきごぼう・白葱 ・砂糖・醤油・みりん・だし
3 <u>文化の日</u>	4(白ごはん) ・さけのカレームニエル ・大豆とひじきのサラダ ・果物 ★さけ・塩こしょう・小麦粉 ・カレー粉・油・塩 ★ゆで大豆・きゅうり・ひじき・人参・玉葱・ツナ缶 ・ごま・白みそ・マヨネーズ	5(白ごはん) ・麻婆厚揚げ ・ごま酢和え ★豚ひき肉・厚揚げ・春雨・玉葱・人参・しめじ・ねぎ・土生姜・味噌・砂糖・ウェイパー・醤油・ごま油 ・片栗粉 ★きゅうり・干わかめ・人参・かに・かまぼこ・ごま・酢・砂糖	6(ふりかけご飯) ・えびの天ぷら ・栄養たっぷりサラダ ★青のり・花かつお・ごま・塩 ★のぼしえび・小麦粉・塩 ・片栗粉・油 ★キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・ロースハム ・塩昆布・花かつお・油・レモン果汁・酢・砂糖・塩 ・塩こしょう	7(白ごはん) ・ハンバーグ ・野菜のおかか和え ★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵 ・パン粉・片栗粉・ケチャップ ・ソース・砂糖・油・ホールトマト・塩・塩こしょう ★きゅうり・人参・キャベツ ・もやし・花かつお・春雨 ・ごま・醤油・砂糖・酢	8 ★ ・焼きそば ・果物 ★やきそば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ちくわ・ピーマン・葱・花かつお ・ソース・油
10(白ごはん) ・カレーシチュー ・フレンチサラダ ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パイン缶・トマトJ ・ホールトマト・ゆで大豆 ・グリーンピース・カレールー・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油	11(白ごはん) ・お好み焼き風卵焼き ・春雨サラダ ★卵・豚バラ肉・キャベツ ・玉葱・青ねぎ・だし・油 ・花かつお・青のり・ソース ★春雨・きゅうり・人参・干わかめ・キャベツ・コーン缶 ・ごま・砂糖・醤油・酢	12(白ごはん) ・さわらのごまみそ焼き ・肉豆腐 ★さわら・みそ・砂糖 ・みりん・ごま ★木綿豆腐・豚肉・人参 ・玉葱・山東菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	13(ゆかりご飯) ・チャプチェ ・肉しゅうまい ★春雨・人参・玉葱・にら ・ピーマン・パプリカ・牛肉 ・ごま・しょうゆ・砂糖・塩 ・油・ごま油・オイスターソース・甜麺醤 ★肉しゅうまい	14(じゃこご飯) ・豚の生姜焼き ・コールスローサラダ ★豚肉・玉葱・土生姜 ・砂糖・しょうゆ・みりん・油 ★人参・キャベツ・きゅうり ・玉葱・ロースハム・コーン缶・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・酢	15(白ごはん) ★ ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜 ・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー・塩・片栗粉・油
17(菜飯) ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ★赤魚・醤油・砂糖・みりん・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜 ・油揚げ・糸こんにゃく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油 ・砂糖・油・だし	18(白ごはん) ・高野豆腐のみそ煮込み ・青菜の塩昆布和え ★高野豆腐・かまぼこ・人参・鶏ムネ・卵・生しいたけ ・えのき・白葱・白菜・赤みそ・砂糖・醤油・塩・だし・油 ★小松菜・パプリカ・ちりめん・塩昆布・ごま	19(白ごはん) ・さわらの西京焼き ・五目煮豆 ★さわら・白みそ・砂糖 ・みりん ★干大豆・人参・ごぼう ・ちくわ・ひじき・こんにゃく ・いんげん・しょうゆ・砂糖 ・だし・みりん・油	20(コーンご飯) ・おからコロッケ ・海藻サラダ ★じゃが芋・玉ねぎ・豚ミンチ・おから・醤油・砂糖・小麦粉・パン粉・油・ケチャップ・ソース ★もずく・きゅうり・人参・春雨・干わかめ・かに・かまぼこ・ごま・醤油・砂糖 ・酢	21(人参ご飯) ・鶏のレモン煮 ・ハリハリサラダ ・果物 ★鶏もも・片栗粉・小麦粉 ・レモン果汁・油・醤油・みりん・砂糖 ★切干大根・人参・きゅうり ・ツナ缶・玉葱・マヨネーズ ・レモン果汁・醤油・砂糖 ・ごま・ごま油	22(白ごはん) ★ ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんご ・ごみ・みそ・ごま油
24 <u>振替休日</u>	25(白ごはん) ・ポトフ ・果物 ★じゃが芋・玉葱・鶏もも ・人参・生バセリ・キャベツ ・塩こしょう・コンソメ・パイエルン・ウイニー・油	26(のりご飯) ・豆腐の中華煮 ・金時豆の甘煮 ★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・さがきごぼう・干しいたけ・えのき・青菜・土生姜・ウェイパー・醤油・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・醤油・塩	27(白ごはん) ・鮭のてり焼き ・切干大根の炒り煮 ★鮭・醤油・みりん・砂糖 ★切干大根・人参・ひじき ・生しいたけ・山東菜・板糸こんにゃく・しょうゆ・砂糖 ・油・だし・みりん	28(白ごはん) ・家常豆腐 ・肉しゅうまい ★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油 ★肉しゅうまい	29(白ごはん) ★ ・みそちゃんこ ・果物 ★鶏もも・白菜・人参・大根 ・ごぼう・糸こんにゃく・えのき・しいたけ・油揚げ・ねぎ ・だし・みそ・醤油・砂糖