（A）調理室だより

’14

１１月の献立表

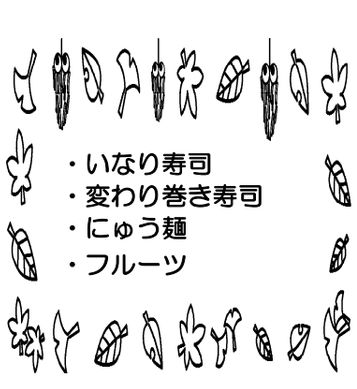
《ゆりか保育園》（B）

	月	火	水	木	金	土
	17	4，18	19	6	7，21	8，22
昼食	・鰆の西京焼き ・大根のそぼろ煮 ・チンゲン菜とじゃこの和え物 ・豆腐とわかめのすまし汁 〔麦入りご飯 〔鰆 鶏挽肉 大根 チンゲン菜 ちりめん 人参 豆腐 白菜 わかめ	・ちゃんこうどん ・マッシュポテト ・フルーツ 〔うどん 鶏肉 大根 人参 白菜 しめじ しいたけ 油揚げ 白ねぎ ほうれん草 〔じゃがいも パセリ	・豆腐のカレー煮 ・キャベツとリンゴのサラダ ・小松菜とベーコンのスープ 〔麦入りご飯 合挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース りんご キャベツ 玉ねぎ きゅうり ミニトマト ベーコン 小松菜 玉ねぎ	・鯖とれんこんのナゲット ・もやしとわかめの酢の物 ・温野菜 ・豆腐のみそ汁 ・納豆 ・フルーツ 〔麦入りご飯 鯖 れんこん 玉ねぎ もやし わかめ きゅうり ブロッコリー キャベツ ミニトマト 豆腐 ほうれん草	・クロワッサンサンド ・クリームシチュー ・フルーツ 〔パン ハム 卵 きゅうり キャベツ カレー粉 スライスチーズ シーチキン缶 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー	・お好み焼き ・青菜汁 ・フルーツ 豚肉 キャベツ 青ねぎ 卵 大根 わかめ
おやつ	チーズポテト 牛乳	がんづき 牛乳	5日、19日 ビスケット ドーナツ　いりこ 牛乳	りんごとヨーグルト 牛乳	みたらし団子 牛乳	おせんべい おさつチップ ラムネ 牛乳
離乳食おやつ 初期	ふかし芋	つぶしバナナ	赤ちゃんせんべい	すりおろしりんご	赤ちゃんせんべい	野菜せんべい
離乳食おやつ 中期	ふかし芋	刻みバナナ	たまごボーロ	刻みりんご	チーズクラッカー	野菜せんべい
離乳食おやつ 後期	ふかし芋	スティックバナナ	たまごボーロ	スティックりんご	チーズクラッカー	野菜せんべい

	月	火	水	木	金	土
	10	11，25	12，26	13，27	28	15，29
昼食	・鮭のソテー ・さつま芋サラダ ・豆のスープ ・フルーツ 〔麦入りご飯 鮭 もやし えのき しめじ 玉ねぎ さつま芋 じゃがいも ブロッコリー ミニトマト ウインナー 大豆 玉ねぎ 人参 パプリカ パセリ	・豆乳コロッケ ・れんこんとひじきのゴママヨサラダ ・玉ねぎとわかめのみそ汁 ・大根の甘酢漬け 〔麦入りご飯 合挽肉 豆乳 玉ねぎ 人参 じゃがいも れんこん キャベツ 人参 きゅうり ひじき ミニトマト ごま 玉ねぎ わかめ 〔大根	・おにぎり ・インドサモサ ・いもこなべ ・フルーツ 〔ご飯 しらす干し 小松菜 梅 かつおの佃煮 鶏挽肉 餃子の皮 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 里芋 大根 人参 白ねぎ しめじ こんにゃく ちくわ	・大豆とじゃこの彩り混ぜごはん ・かぶの即席漬 ・豚汁 ・フルーツ 〔ご飯 大豆 小松菜 人参 しいたけ ちりめん かぶ かぶの葉 豚肉 油揚げ こんにゃく ちくわ 大根 人参 じゃが芋 ほうれん草	・鯖の味噌煮 ・高野豆腐の卵とじ ・ほうれん草とえのきのすまし汁 ・佃煮 〔麦入りご飯 鯖 いんげん 高野豆腐 卵 グリンピース ほうれん草 えのき 大根 人参	・ミートスパゲティー ・コンソメスープ ・フルーツ 〔スパゲティー 合挽肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ
おやつ	ボールウインナー チーズクラッカー 牛乳	ﾏｼｭﾏﾛｸﾘｽﾋﾟｰ 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	さつま芋スティック 牛乳	おせんべい べじたべる ゼリー 牛乳
離乳食おやつ 初期	赤ちゃんせんべい	マンナ	ミルクマッシュ	つぶしバナナ	ふかし芋	動物ビスケット
離乳食おやつ 中期	チーズクラッカー	マンナ	きな粉マッシュ	刻みバナナ	ふかし芋	動物ビスケット
離乳食おやつ 後期	チーズクラッカー	マンナ	きな粉ポテト	スティックバナナ	ふかし芋	動物ビスケット

お誕生会メニュー(１１／２０)

収穫感謝祭（１１/14）



～旬の食材～

☆かぶ☆

栄養価が高いのは、じつは実より葉です。丸い実の大部分は水分ですがビタミンCやカリウムが比較的多く、胃もたれ、胸焼けなどに効果があります。

☆カリフラワー☆

地中海東部原産で、キャベツの仲間です。ブロッコリーの突然変異から生まれたものと言われています。捨てられがちな茎にもビタミンCが豊富です。糖の代謝を促し、疲労物質を排出するビタミンB１や脂質を効率よく代謝し、目や皮膚、粘膜の健康を保つビタミンB２も多く含まれており体の中からきれいにしてくれる野菜です。

郷土料理

１１月は岩手県の『がんづき』です！岩手県や宮城県を中心とした東北地方で農作業の合間のおやつとして食べられていたと言う郷土料理です。

「がんづき」は雁の肉に似ているのでその名がついたという説と、丸いがんづきにゴマをふりかけたのがまるで飛んでいる雁のようだという事から「がん・月」→「がんづき」になったと言う説があるようです。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。

◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。

◎青魚…白身魚を使用。

◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。

◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯
(中期)７倍～５倍粥(初期)10倍～７倍粥