



令和4年度

# 11がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(火)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの みそしる	鮭 豆腐 みそ 油揚げ	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	切り干し大根 人参 いんげん 玉ねぎ	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
2(水)	とりてん ごまあえ とんじる	とりささみ 豆腐 豚肉 みそ	油 天ぷら粉 ごま こんにゃく	人参 きゃべつ ほうれん草 ねぎ 大根 ごぼう	おかし かき ぎゅうにゅう	おかし かき 牛乳
4(金)	おべんとうのひ				せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
7(月)	とうふのまさごあげ わかめとはるさめのあえもの すましじる	鶏ひき肉 卵 かまぼこ じゃこ 豆腐 えび	片栗粉 油 春雨	人参 きゅうり もやし えのき チンゲン菜	フルーツヨーグルト おかし	みかん缶 バイン缶 バナナ おかし ヨーグルト
8(火)	にくじゃが レタスサラダ りんご	豚肉 ハム	じゃがいも 砂糖 油 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス きゅうり りんご	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター 砂糖 牛乳
9(水)	すきやきふうに マカロニサラダ チーズ	ハム 牛肉 焼き豆腐	砂糖 油 マカロニ	人参 ごぼう 白菜 きゅうり チーズ	おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
10(木)	ハッシュドビーフ もやしサラダ みかん	牛肉 ハム	砂糖 油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり みかん	おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
11(金)	とりにくマーレードやき はくさいのごまあえ すましじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ	ごま 砂糖 油	白菜 人参 きゅうり ほうれん草	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳
14(月)	おでんふうのもの はるさめのすのもの りんご	鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 かにかま	砂糖 油 春雨	大根 人参 きゅうり きゃべつ りんご	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン マーガリン はちみつ 牛乳
15(火)	まつかぜやき うめサラダ すましじる	鶏ひき肉 ひじき 豆腐 わかめ	油 砂糖	玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 人参 カリカリ梅 えのき ねぎ	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
16(水)	チンジャオロース きゃべつのごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛肉 ハム わかめ	ごま 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり	しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 きなこ 砂糖 醤油 牛乳
17(木)	しろみさかなのあげに だいこんサラダ みそしる	白身魚 ハム 豆腐	片栗粉 砂糖 マヨネーズ さつまいも	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ	ホットケーキ ぎゅうにゅう	バナナ ホットケーキ粉 牛乳
18(金)	カレーライス きゃべつのおこんぶあえ チーズ	鶏肉 塩昆布 チーズ	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり キャベツ	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
21(月)	ヘルシーミートローフ スパゲティーサラダ たまごスープ	豚ひき肉 ハム 卵 豆腐	砂糖 スパゲティ マヨネーズ パン粉	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
22(火)	さばのにつけ こんさいサラダ みそしる	鯖 ハム みそ 豆腐	砂糖 ごまドレッシング	れんこん ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ しめじ	チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 牛乳
24(木)	やきそば わふうサラダ ポトフ	豚肉 ハム ウィンナー	じゃがいも 和風ドレッシング	きゃべつ 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり	おにぎり おちゃ	米 さつまいも 塩 黒ごま お茶
25(金)	からあげ きゃべつのおかかあえ とうにゅうみそスープ	鶏肉 卵 みそ 豆乳 鯉節	小麦粉 油 片栗粉 砂糖	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
28(月)	マーボー豆腐 コールスローサラダ りんご	豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム	砂糖 片栗粉 油 ごま油 マヨネーズ	ねぎ 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン りんご	ピザトースト ぎゅうにゅう	食パン チーズ ベーコン ケチャップ コーン 牛乳
29(火)	だいずのてんぷら もやしのナムル すましじる	大豆 わかめ みそ 豆腐 かまぼこ	油 天ぷら粉 かぼちゃ	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 しめじ えのき	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
30(水)	クリームシチュー コーンサラダ バナナ	鶏肉 ハム	じゃがいも 青じそドレッシング	人参 玉ねぎ レタス きゅうり コーン バナナ	てづくりパン ぎゅうにゅう	強力粉 油 イースト 牛乳



材料購入により、変更させていただくことがあります。

11月24日(木)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください。

お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください





## 温かい朝食のすすめ

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物が体を温める作用があります。エネルギーを出すための食べ物はごはんやパンですが、トーストにケチャップやチーズをプラスしてもいいと思います。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

## よく噛んでたべよう

よく噛んで食べることは、三叉神経は歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。噛みごたえのあるものを食べて、よく噛む習慣をつけましょう



## 鶏肉のマーマレード焼き

材料 (1人分)	鶏モモ肉	40g
	マーマレード	4.0g
	醤油	1.2g
	酒	1.0g



- ① マーマレード、醤油、酒を合わせ、鶏肉と20分位漬けておく
- ② 180℃のオーブンで20分位やく



マーマレードはお肉をやわらかくしてくれ風味よくさっぱりした甘さに仕上がります