

2020年11月

よていこんだてひょう

石沢保育園

| 日(曜日) | 献立 | 未満児朝のおやつ | 未満児フラスのおかず | 午後のおやつ ●は手作りおやつ | 主な食材 | | |
|-------|--|-----------|------------------------|--------------------|---|--|--|
| | | | | | 赤色の食材 (血や肉になる) | 黄色の食材 (熱や力になる) | 緑 (からだの調子を整える) |
| 2月 | さつま芋ごはん 味噌汁 れんこん入り梅つくね、レタス かぶのかに風味あなかけ 柿 | お菓子 牛乳 | ひじきの炒り煮 | キウイ 牛乳 | 牛乳 鶏肉 カニカマ 麩 | さつま芋 片栗粉 米 マヨネーズ | れんこん 梅肉 青じそ レタス かぶ 干しいたけ えのき セリ 小松菜 ひじき 人参 キウイ 柿 |
| 3火 | 文化の日 | | | | | | |
| 4水 | タラのフライタルソース、トマト すき昆布と大豆の炒り煮 味噌汁 ごはん プリン | りんご 牛乳 | 鶏そぼろ | ●バナナ レッド ミルク | タラ 卵 大豆 牛乳 鶏肉 さつま揚げ スキムミルク バター ホイップクリーム 薄揚げ | 片栗粉 小麦粉 米 パン粉 マヨネーズ プリン | りんご 昆布 人参 キャベツ トマト バナナ |
| 5木 | 白菜と鶏団子の中華煮込み かぼちゃのグラタン 澄まし汁 ごはん みかん | ヨーグルト | しめじのお かか煮 | お菓子 ミルク | ヨーグルト 鶏肉 バター ベーコン 牛乳 チーズ 卵 花かつお スキムミルク | 片栗粉 小麦粉 米 パン粉 | 白菜 しいたけ ねぎ ニラ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 水菜 しめじ みかん |
| 6金 | 豆乳タンタンうどん 海藻サラダ りんご | お菓子 牛乳 | ジャーマン ポテト | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 豆乳 ねりごま カニカマ ウインナー バター | じゃが芋 米 うどん | 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 人参 干しいたけ 海藻 きゅうり りんご |
| 7土 | パン 肉団子スープ キウイ | お菓子 牛乳 | チーズ入り スクランブル エッグ | お菓子 牛乳 | 肉団子 卵 チーズ 牛乳 | パン | 干しいたけ 人参 白菜 ねぎ キウイ パセリ |
| 9月 | じゃがりんコロケ、せんキャベツ 人参しりしり グレープフルーツゼリー 味噌汁 ごはん | おかし 牛乳 | ブロッコリ ーのクリー ム煮 | バナナ 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 ツナ 薄揚げ | じゃが芋 小麦粉 米 パン粉 グレープフルーツゼリーの素 | りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 ケチャップ たけのこ わかめ ブロッコリー バナナ |
| 10火 | パン 牛乳 ネギの豚肉巻き、レタス 切干大根の金平 柿 | ヨーグルト | チンゲン菜 の卵とじ | おにぎり お茶 | ヨーグルト 豚肉 牛乳 薄揚げ 卵 | パン ジャム 米 | ネギ レタス 切り干し大根 人参 干しいたけ 柿 チンゲン菜 |
| 11水 | きりたんぼ ゆかりごはん 納豆ちくわ天、大根おろし フルーツヨーグルト | パン 牛乳 | 小松菜の煮 浸し | お菓子 ミルク | 牛乳 鶏肉 納豆 ちくわ ヨーグルト 花かつお スキムミルク | 糸こんにゃく 米 天ぷら粉 パン | ごぼう 人参 まいたけ セリ ねぎ ゆかり 青のり 大根 小松菜 バナナ りんご みかん パイン |
| 12木 | サケのちゃんちゃん焼き 長芋と梅おかかの甘酢和え 澄まし汁 ごはん りんご | お菓子 牛乳 | ごぼうのし ぐれ煮 | ●ちんびん ミルク | 牛乳 サケ バター うずら卵 花かつお スキムミルク 玉麩(ひよこ) 豚肉 | ホットケーキミックス じゃが芋(ひよこ)長芋 米 | キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 梅干し まいたけ りんご ごぼう |
| 13金 | チャンポン さつま芋のごま揚げ 牛乳 みかん | キウイ 牛乳 | 高野豆腐の 含め煮 | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 えび ごま かまぼこ 高野豆腐 | 中華麺 さつま芋 米 天ぷら粉 | 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ ニラ みかん キウイ |
| 14土 | パン チキンサラダ 牛乳 バナナ | お菓子 牛乳 | 大根としら すのくず煮 | お菓子 牛乳 | 鶏肉 牛乳 しらす干し | パン マヨネーズ 片栗粉 | トマト バナナ 大根 きゅうり レタス |
| 16月 | しいたけの肉詰め、レタス 根菜のオレンジ風味煮 味噌汁 ごはん りんご | お菓子 牛乳 | サケとキャ ベツのスー プ煮 | お菓子 ミルク | 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 サケ スキムミルク | パン粉 小麦粉 米 さつま芋 | しいたけ 玉ねぎ レタス 人参 れんこん わかめ ねぎ りんご キャベツ オレンジジュース |
| 17火 | パン ニラ卵スープ 白身魚の香味蒸し 白菜とベーコンのクリーム煮 バナナ | ヨーグルト | わかめの中 華和え | おにぎり お茶 | ヨーグルト タラ バター ベーコン 牛乳 卵 | パン 小麦粉 米 | 水菜 ねぎ 白菜 しめじ ニラ 玉ねぎ バナナ わかめ |
| 18水 | おでん ヤクルト ささみのチーズパン粉焼き、トマト さつま芋とほうれん草のくるみ和え | パン 牛乳 | しいたけの 佃煮 | みかん 牛乳 | 牛乳 さつま揚げ ちくわ 卵 うずらの卵 がんもどき 鶏肉 チーズ くるみ ヨーグルト(ひよこ) | パン粉 さつま芋 ヤクルト 米 パン | 大根 人参 トマト ほうれん草 しいたけ みかん |
| 19木 | 中華丼 かぼちゃのサラダ 味噌汁 キウイ | お菓子 牛乳 | がんもどき の含め煮 | ●パンナコ ッタ | 牛乳 豚肉 えび うずらの卵 生クリーム ゼラチン | 片栗粉 コーン 米 マヨネーズ 車麩 | 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 干しいたけ きくらげ かぼちゃ きゅうり なめこ 大根 ねぎ キウイ |
| 20金 | お好み焼 鶏肉とたけのこの煮物 チンゲン菜のコンソメスープ みかん | バナナ 牛乳 | スティック きゅうり | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 卵 花かつお 鶏肉 | コーン お好み焼き粉 マヨネーズ 米 揚げ玉 | キャベツ ねぎ 青のり 人参 たけのこ しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ みかん きゅうり バナナ |
| 21土 | パン クリームシチュー りんご | お菓子 牛乳 | ほうれん草 とツナの和 風和え | お菓子 牛乳 | 鶏肉 牛乳 ツナ | パン じゃが芋 シチューの素 | 玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 |
| 23月 | 勤労感謝の日 | | | | | | |
| 24火 | <和食の日>味噌汁 ごはん デザート 鶏手羽元とれんこんのさっぱり煮 ほうれん草とツナのごま和え | ヨーグルト | まいたけの 天ぷら | お菓子 ミルク | ヨーグルト 鶏肉 卵 ツナ ごま スキムミルク ホイップクリーム | カステラ 天ぷら粉 米 | れんこん ほうれん草 人参 かぼちゃ ぶりのり 栗 まいたけ |
| 25水 | パン 牛乳 バナナ 赤魚のカレー揚げ、トマト ブロッコリーとベーコンの蒸し焼き | おかし 牛乳 | 照り焼き肉 団子 | おにぎり お茶 | 赤魚 ベーコン 牛乳 肉団子 ごま | パン 小麦粉 コーン 片栗粉 米 | トマト ブロッコリー 玉ねぎ バナナ |
| 26木 | 豆腐ステーキひき肉きのこソース マカロニサラダ キウイ さつま汁 ごはん ふりかけ | パン 牛乳 | キャベツの 塩昆布和え | おにぎり お茶 | 牛乳 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 | 小麦粉 こんにゃく パン 片栗粉 マカロニ 米 マヨネーズ さつま芋 | しめじ えのき しいたけ みかん 玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ ごぼう キウイ キャベツ 昆布 |
| 27金 | 塩焼きそば 大根とカニカマの和え物 きのこスープ ヨーグルト | りんご 牛乳 | マッシュポ テト | ●いきなり 団子 ミルク | 牛乳 豚肉 カニカマ ヨーグルト スキムミルク | 中華麺 じゃが芋 さつま芋 白玉粉 小麦粉 あんこ | りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ピーマン 大根 きゅうり しめじ えのき エリンギ 干しいたけ |
| 28土 | パン キャベツとベーコンのトマトスープ みかん | お菓子 牛乳 | フライドポ テト | お菓子 牛乳 | ベーコン 牛乳 | パン じゃが芋 | キャベツ トマト 玉ねぎ みかん |
| 30月 | サンマのかば焼き風、トマト たけのこと刻み昆布の煮物 味噌汁 ごはん キウイ | おかし 牛乳 | ほうれん草 の白和え | お菓子 ミルク | サンマ 牛乳 薄揚げ 豚肉 豆腐 スキムミルク | 小麦粉 じゃが芋 米 | トマト たけのこ 昆布 人参 ねぎ キウイ ほうれん草 |

全国の保育園や学校で、誤嚥、窒息の事故が起きていることを受け、事故防止のガイドラインに基づいて、給食に使う食材を見直し、危険と思われる食材を使わないこと、使用する食材の切り方や調理法を見直すこととしました。一つの例としてミニトマトは大きいトマトを代用します。来年度からミニトマトは保育園での栽培も中止することにしました。子ども達には落ち着いてよく噛むこと等を教えながら、誤嚥や窒息の事故が起らないよう十分注意していきたいと思っています。

集米日

20(金)