

メニュー表

2006年11月

国風第一幼稚園

NO. 1

日付	献立名	材料名			エネルギー
		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	kcal
1 水	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ ほうれん草のサラダ	精白米 マーガリン 米ぬか油 サラダ油 マヨネーズ(卵使用)	ハム(卵使用) ツナ缶詰 かぼちゃコロッケ	ほうれんそう たまねぎ ミックスベジタブル	435
2 木	ふりかけご飯(のりたま) 鱈の塩焼き 筑前煮 ミモザサラダ	精白米 砂糖 サラダ油 フレンチドレッシング (卵使用)	さわら 鶏もも肉 なると のりたまふりかけ (卵使用)	キャベツ れんこん にんじん たけのこ コーン グリーンピース	387
6 月	焼きそば ウインナー玉子巻き キャンディチーズ	焼きそば麺 サラダ油	卵 チーズ 豚小間 ウインナー	キャベツ にんじん	379
7 火	ご飯 ハンバーグ スパソテー 大豆のサラダ	精白米 スパゲティ マヨネーズ(卵使用) マーガリン	大豆水煮 ツナ缶詰 ハンバーグ(卵使用)	ミックスベジタブル ケチャップ きゅうり パセリ粉	465
8 水	ご飯 炒り鶏 フライドポテト ブロッコリーのサラダ	精白米 さといも 米ぬか油 砂糖 フライドポテ コールスロードレッシング (卵使用)	鶏もも肉 ツナ缶詰	グリーンピース ごぼう ブロッコリー にんじん こんにゃく ケチャップ	433
9 木	二色丼 フィッシュフリッター 味噌汁	精白米 サラダ油 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ふ	炒り卵 みそ 鶏ひき肉 ホキ	わかめ	477
13 月	ご飯 鶏肉の味噌焼き はんぺんの炒り煮 わかめサラダ	精白米 ごま 和風ドレッシング サラダ油 砂糖	鶏もも肉 みそ はんぺん	もやし わかめ きくらげ にんじん だいこん	435
14 火	豚丼 中華サラダ	精白米 ごま油 砂糖 和風ドレッシング	豚小間 ハム(卵使用)	たまねぎ ねぎ こんにゃく チンゲンサイ ごぼう もやし	452
15 水	サケわかめご飯 肉巻き 大根サラダ オレンジ	精白米 米ぬか油 和風ドレッシング	鮭フレーク ツナ缶詰 肉巻	だいこん オレンジ グリーンピース わかめ	358
16 木	ご飯 チキンボールの甘酢あんかけ 切干大根の煮付け インゲンのごまマヨ和え	精白米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖 米ぬか油 マヨネーズ(卵使用)	チキンボール(卵使用) 油揚げ	たまねぎ ケチャップ さやいんげん たけのこ にんじん 切干大根	499
17 金	カレーライス ほうれん草の和え物	精白米 カレールウ(卵使用) じゃがいも	豚小間 かにしぐれ(卵使用)	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	533
20 月	ご飯 メンチカツ 大根の土佐煮 もやしのサラダ	精白米 米ぬか油 砂糖 ごまドレッシング(卵使用)	メンチカツ(卵使用) 焼き竹輪 かつお節	だいこん もやし にんじん さやいんげん	429
21 火	きのこ御飯 チキンナゲット 粉ふき芋 ごぼうサラダ	精白米 じゃがいも ドレッシング(卵使用)	チキンナゲット(卵使用) ツナ缶詰 油揚げ	ごぼう パセリ粉 にんじん 干しいたけ しめじ しいたけ	365
22 水	ご飯 ぶりの照り焼き 焼きビーフン キャベツのサラダ	精白米 サラダ油 ビーフン マヨネーズ(卵使用) 砂糖 フレンチドレッシング (卵使用)	ぶり 豚小間	キャベツ きくらげ きゅうり ビーマン たまねぎ にんじん	463
24 金	ふりかけご飯(かつおみりん) 五目玉子焼き ポークビーンズ ポイルブロッコリー	精白米 小麦粉 マヨネーズ(卵使用) 砂糖 サラダ油	卵 鶏ひき肉 大豆水煮 豚小間 かつおふりかけ(卵使用)	たまねぎ ケチャップ ブロッコリー にんじん ミックスベジタブル トマトソース たけのこ	449
27 月	ご飯 鮭の香草パン粉焼き コーンソテー ポテトサラダ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも マーガリン ドレッシング(卵使用) タルタルソース(卵使用)	さけ	コーン にんじん たまねぎ パセリ粉	449
28 火	ご飯 野菜コロッケ 金平れんこん マカロニサラダ	精白米 ごま サラダ油 米ぬか油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ(卵使用)	野菜コロッケ	れんこん にんじん ミックスベジタブル	455
29 水	あんかけうどん 蒸しシウマイ 菜種和え	うどん 片栗粉	しゅうまい 豚小間 炒り卵	キャベツ 干しいたけ ほうれんそう 絹さや たけのこ にんじん	336
30 木	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 白菜の和え物	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 大豆水煮 油揚げ	はくさい 青のり キャベツ ゆかり粉 ひじき にんじん グリーンピース きゅうり	429

温かい朝食のすすめ!!

朝食をしっかりとると、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、食べものだけです。とくに、たんぱく質の多い食べものに、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとかの朝食が好ましくないのは、そのためです。

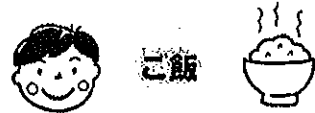
朝ご飯をしっかりと食べて、体を温めてから登園しましょうね。



『どう食べている子どもの朝食』食べもの文化研究会編（芽ばえ社）参考

朝ご飯「基本のき」

ご飯やパンなどのエネルギー源と魚や卵などのタンパク質の多い食品を組み合わせて食べることです。



適度の水分を含み、朝、起きぬけでも食べやすく、パンよりも腹持ちもよい。おかずを選ばず、何にでも合います。



朝食の工夫

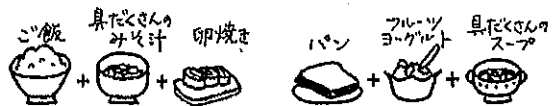
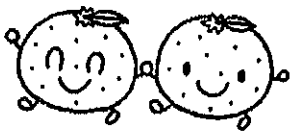
つい朝の忙しさで、シリアルや簡単なものですませてはいませんか？
 食事は、見た目でおもしろいように思い、食べておいしいと感じることが大切です。幼いころにつくられる食習慣は、のちのちになっても残ります。
 前の日に炊飯器のタイマーをセットして、夕食のついでにおかずの下ごしらえをしておいてはいかがですか？ 残ったみそ汁とご飯でおじやにするとか、缶詰のミートソースとチーズをのせたトーストにするとか、手軽にできるものもけっこうあります。



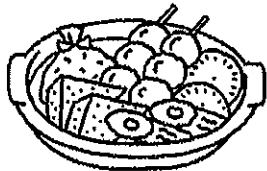
ご飯と同じように食べやすく、たんぱく質やビタミンも補ってくれます。でも、みそ汁だけでは足りないのので、野菜や魚なども食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

忙しい朝、こんなメニューはいかがでしょう。

料理が苦手なお母さん



料理が得意なお母さん



● 納豆ご飯 + **なすの炒り煮** + 白菜とみかんのサラダ

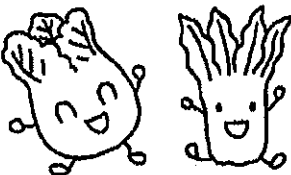
1. 小豆の半月切り (cutting adzuki beans into crescent shapes), 短冊の干切り (cutting dried shiitake into strips)
2. 油をひき、ひき肉を炒めて 1.の野菜を加える (frying ground meat and adding vegetables)
3. 砂糖、しょうゆ、水を加えて煮る (adding sugar, soy sauce, and water to simmer)

● トースト + **きのこ豆腐のオムレツ** + 干切り野菜のスープ

1. しめじ、太いものはたてに、さいておく (preparing mushrooms)
2. 塩、しょうゆ、軽く味つけ (seasoning)
3. 1.の豆腐を入れる (adding mushrooms to the omelette)

※卵をふわふわにするには、ふっくらするよ！ ケチャップを加える (tips for fluffy omelette)

できあがり!



アレルギーマニュー表

2006年11月

国風第一幼稚園

日付	献立名	食材名	該当無	卵	卵成分	乳製品	ごま
1 水	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ ほうれん草のサラダ	ハム(除去不可) マーガリン つなぎ マヨネーズ			○	○	
2 木	ふりかけご飯(のりたま) 鱈の塩焼き 筑前煮 ミモザサラダ	のりたまふりかけ フレンチドレッシング	○ ○		○	○	○
6 月	焼きそば ウインナー玉子巻き キャンディチーズ	焼きそば ウインナー玉子巻き キャンディチーズ		○		○	○
7 火	ご飯 ハンバーグ スパウター 大豆のサラダ	つなぎ マーガリン マヨネーズ	○		○	○	
8 水	ご飯 炒り鶏 フライドポテト ブロッコリーのサラダ	 コールスロードレッシング	○ ○ ○		○		
9 木	二色丼 フィッシュフリッター 味噌汁	炒り卵 衣	○	○		○	
13 月	ご飯 鶏肉の味噌焼き はんぺんの炒り煮 わかめサラダ	すりごま	○ ○ ○				○
14 木	豚丼 中華サラダ	ハム ごま油	○		○	○	○
15 水	サケわかめご飯 肉巻き 大根サラダ オレンジ	つなぎ	○ ○ ○				○
16 木	ご飯 チキンボールの甘酢あんかけ 切干大根の煮付け インゲンのごまマヨ和え	チキンボール(つなぎ) すりごま マヨネーズ	○ ○		○	○	○
17 金	カレーライス ほうれん草の和え物	ルウ かにしぐれ			○	○	
20 月	ご飯 メンチカツ 大根の土佐煮 もやしサラダ	つなぎ ごまドレッシング	○ ○		○	○	○
21 火	きのご飯 チキンナゲット 粉ふき芋 ごぼうサラダ	つなぎ ドレッシング(除去不可) ごま(除去不可)	○ ○		○		○
22 水	ご飯 ぶりの照り焼き 焼きビーフン キャベツのサラダ	 ごま油(除去不可) マヨネーズ フレンチドレッシング	○ ○		○	○	○
24 金	ふりかけご飯(かつおみりん) 五目玉子焼き ポークビーンズ ポイルブロッコリー	かつおみりんふりかけ 五目玉子焼き マヨネーズ	○ ○	○	○	○	○
27 月	ご飯 鮭の香草パン粉焼き コーンソテー ポテトサラダ	マーガリン(除去不可) タルタルソース マーガリン ドレッシング(除去不可)	○		○	○	
28 火	ご飯 野菜コロッケ 金平れんこん マカロニサラダ	つなぎ マヨネーズ	○ ○		○	○	
29 水	あんかけうどん 蒸しシュウマイ 菜種和え	つなぎ 炒り卵	○	○		○	○
30 木	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 白菜の和え物	 	○ ○ ○ ○				