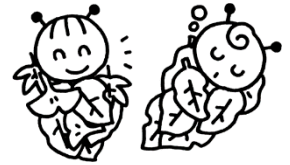




予定献立表



聖徳大学附属成田幼稚園

令和2年11月2日(月)～11月13日(金)

給食管理室

日付	献立名	材料と体内の働き				栄養素量					
		血や肉になるもの	原材料に含まれるアレルギー食品	ちからや体温となるもの	原材料に含まれるアレルギー食品	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	
11月 第2週目	2 (月)	パセリライス			米		パセリ	442	19.2	9.2	1.4
		ミルクスープ	牛乳	★ 乳製品		玉葱・人参・パセリ					
		コーンフレーク フライ	鶏肉		油・小麦粉 コーンフレーク	★ 小麦	生姜・にんにく トマト				
		ミモザサラダ	卵	★ 卵	砂糖・油		ブロッコリー・レタス カリフラワー・レモン きゅうり・人参				
		バナナ					バナナ	2歳児			
	5 (木)	ごはん			米			404	12.2	11.7	1.6
		キャベツの味噌汁	味噌			キャベツ・あさつき					
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも 砂糖・油	玉葱・人参 グリーンピース					
		春雨の和風サラダ	春雨		砂糖・油		キャベツ・ほうれん草 もやし・きゅうり 人参				
		オレンジ					オレンジ	2歳児			
	6 (金)	菜めし			米		青菜	367	17.2	9.1	1.9
		みつばのすまし汁				みつば・干椎茸					
さわらの西京焼き		さわら・味噌		砂糖							
野菜の和風煮		豚肉		じゃがいも 油・片栗粉	キャベツ・玉葱・人参 小松菜						
	キャンディーチーズ	チーズ	★ 乳製品				2歳児				
9 (月)	マーボー豆腐丼	合ひき肉 豆腐・味噌		米・砂糖 片栗粉・油		あさつき・にんにく 生姜	358	9.6	8.3	1.1	
	白菜の中華スープ			ゴマ・ゴマ油	★ ゴマ	白菜・まくらげ					
	春雨サラダ	春雨		砂糖・ゴマ油	★ ゴマ	キャベツ・きゅうり 人参・もやし					
	パイナップル					パイナップル					2歳児

10 (火)	ゆかりご飯 オクラのすまし汁			米		赤しそ オクラ・えのき	389	14.4	10.5	1.7
	鶏肉の ねぎ味噌焼き	鶏肉・味噌		片栗粉・ゴマ 砂糖・小麦粉	★ゴマ ★小麦	長葱	2歳児			
	かに風味サラダ	カニカマ	★小麦 ★卵 ★かに	砂糖・油		キャベツ・きゅうり もやし・人参 コーン	292	10.8	7.9	1.3
	ルビーグレープフルーツ					ルビーグレープフルーツ				
12 (木)	わかめご飯			米		わかめ	396	14.6	13.8	2.2
	花麩のすまし汁			麩	★小麦	干椎茸・ほうれん草	2歳児			
	すき焼き風煮物	豚肉・生揚げ		白滝・砂糖 片栗粉・油		玉葱・しめじ・人参	2歳児			
	じゃこサラダ	しらす	★えび ★かに	油・砂糖		ほうれん草・キャベツ もやし・人参	297	10.9	10.4	1.7
13 (金)	キャンディーチーズ	チーズ	★乳製品				2歳児			
	ごはん ふわふわ たまごスープ	卵	★卵	米 ゴマ油	★ゴマ	あさつき	154	16.1	17.3	1.2
	鶏肉のごま揚げ	鶏肉		砂糖・ゴマ 油・小麦粉	★ゴマ ★小麦	生姜・にんにく	2歳児			
	ナムル			砂糖・ゴマ油	★ゴマ	ほうれん草・もやし しめじ・人参	2歳児			
	いちごの ブラマンジェ	牛乳 生クリーム ゼラチン	★乳製品 ★乳製品	砂糖		いちごジャム バニラエッセンス	338	12.0	13.0	0.9

*材料の都合により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆☆☆ 旬のさつまいもをつかって ☆☆☆

今回は、今が旬のさつまいものレシピを紹介します。おさつチップスは、子どもたちにも大人気のメニューです。ぜひ、ご家庭でお試してください♪

《おさつチップス》

さつまいも	1本(約300g)	塩	少々	揚げ油	適量
-------	-----------	---	----	-----	----



《作り方》

- ① さつまいもはスライスして水につけておきます。水が濁ってきたら水を何度かかえます。
※水が透明になってくると、いい状態です☆☆
- ② 水気をタオルやキッチンペーパーでしっかりふき取り、160度の高温で揚げます。水分が抜けて音が静かになり気泡が小さくなったら揚がってきたしるしです。
※パリッと揚げるコツは、よくデンプンを抜くことです☆☆☆

