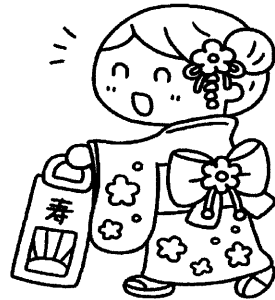




令和2年 11月号
あすなるこども園

寒くなってきましたね。「子どもはかぜの子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる季節には身体の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけたいですね。

11月の月目標
なんでも食べて元気なからだ



11月の献立

寒いと感じる日がふえてきた11月の献立は、根菜類やいも類を多く取り入れました。秋野菜にはからだをあたため、血行を促進してくれる野菜が多いのが特徴です。ビタミンたっぷりの南瓜やほうれん草・小松菜などもたくさん取って風邪予防に役立つといいなと思います

11月のお誕生日会メニュー

ジャムサンド・サーモングラタン
ポテトフライ・グリーンサラダ・ウインナースープ
みかん・バナナ

おやつ プリンアラ・モード レモネード



☆11月のおすすめメニュー☆
～ホットビスケット～

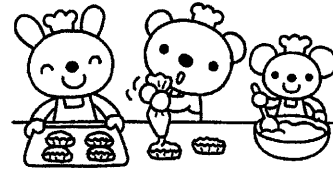
作り方

材料 作りやすい分量

♡小麦粉 100g
♡ベーキングパウダー 5g
♡砂糖 60g
♡塩 少々

生クリーム 90ml

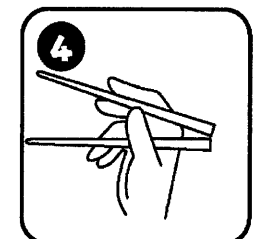
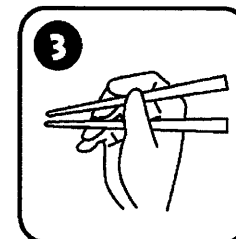
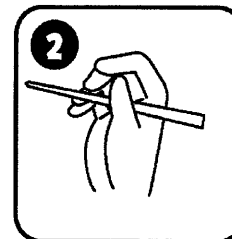
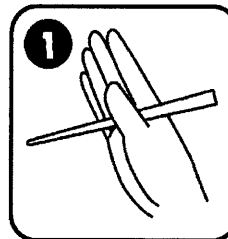
- ♡をボールに入れよく混ぜ合わせます
- 1のボールに生クリームを入れ、ひとまとまりになるようにこねます。
冷蔵庫で1時間休ませます。
- 2～3cmのおおきさに丸め、天板に並べ170℃のオーブンで12分焼いて出来あがりです。



☆シスコーンのような味わいです。少ない材料でおいしくできます。お好みのジャムやメープルシロップなど添えてどうぞ

正しいはしの持ち方

- はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



令和2年11月 あすなろこども園



日 曜		10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
2	月	牛乳 コーン フレーク	ごはん 白菜のバラ肉炒め ポテトフライ 卵サラダ 味噌 汁(にら、もやし)	生クリーム クッキー 牛 乳	ぶたばら 鶏卵 淡色辛み そ ホイップクリーム 普 通牛乳	精白米 しらたき ごま油 フ ライドポテト サフラワー油 マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	はくさい 根深ねぎ トマ ト さやえんどう にら も やし	506 Kcal	14.4 g	510 Kcal	13.5 g
4	水	麦茶 マシュ マロ	ごはん ごぼうハンバーグ 人参 グラッセ 茹ブロッコリー 味噌 汁(大根、なめこ)	牛乳かん黒蜜 かけ 麦茶	鶏卵 ぶたひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳 きな 粉	精白米 バン粉 調合油 ご ま油 砂糖 有塩バター いり ごま マヨネーズ 黒砂糖	にんじん ごぼう ひじき れん こん ブロッコリー だいこん なめこ水煮缶詰 寒天	441 Kcal	14.7 g	469 Kcal	18.0 g
5	木	牛乳 ちー かま	ごはん タルタルフライ 線キャ ベツ にんじんとじゃこのサラダ 豆腐と塩こぶのスープ	ふラスク(カ レー味) 牛乳	鶏卵 しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 マヨネーズ サフラ ワー油 砂糖 ごま油 ごま 観世ふ ソフトマーガリン	たまねぎ パセリ キャベツ に んじん きゅうり 根深ねぎ 塩 昆布	436 Kcal	16.8 g	462 Kcal	15.8 g
6	金	麦茶 ラム ネ	ごはん 納豆和え 芋の甘煮 春 雨の酢のもの 豚汁	マカロニあべか わ 牛乳	納豆 しらす干し かにかまほ こ ぶたばら 淡色辛みそ き な粉 普通牛乳	精白米 さつまいも 砂糖 は るさめ ごま油 じゃがいも マ カロニ・スパゲティ 黒砂糖	だいこん きゅうりにんじん ごぼう 根深ねぎ	445 Kcal	18.0 g	531 Kcal	20.4 g
7	土	牛乳 マンナ	スパゲティナポリタン 茹いんげ ん パナナ わかめスープ	豆腐ドーナツ カルピス	ベーコン パルメザンチーズ 木綿豆腐 乳酸菌飲料	マカロニ・スパゲティ サフラ ワー油 いりごま マヨネーズ ホットケーキミックス 調合油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン マツ シュルーム水煮缶詰 トマト ケチャップ さやえんどう パナ ナ 塩わかめ 根深ねぎ	479 Kcal	13.9 g	437 Kcal	12.3 g
9	月	みかん	ごはん すき焼き風煮 味噌マヨ ネーズサラダ きゅうちゃん漬け 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	マーレレード蒸 しパン 牛乳	ぶたかたロース 生揚げ ロー スハム 淡色辛みそ 油揚げ 鶏卵 普通牛乳	精白米 しらたき 砂糖 マヨ ネーズ ホットケーキミックス	根深ねぎ 生いたけ えのきた け キャベツ きゅうりにんじん きゅうりしょうゆ漬 たまねぎ マーレレード オレンジジュース	468 Kcal	18.4 g	564 Kcal	22.9 g
10	火	麦茶 リッツ	ごはん 魚の梅まヨ和え 切干 大根の煮つけ 青菜の胡麻和 え 白菜と肉団子のスープ	さつま芋の揚 げまんじゅう 麦茶	めかじき さつま揚げ 木綿豆 腐 鶏卵 鶏ひき肉	精白米 マヨネーズ 砂糖 い りごま はるさめ 片栗粉 ごま 油 さつまいも サフラワー油	梅干し調味漬 切干しいたけ にんじん ほうれんそう は くさい 根深ねぎ 生いたけ	528 Kcal	17.5 g	546 Kcal	19.8 g
11	水	牛乳 コーン フレーク	ぎょうざ丼 厚焼き卵 ブロッコ リーのおかか煮 みかん 味噌 汁(豆腐、なめこ)	クラッカーサン ド 牛乳	ぶたひき肉 鶏卵 削り節 淡 色辛みそ 木綿豆腐 普通 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 調合 油 ソフトマーガリン ソーダ クラッカー	にんにくしょうが 生いたけ エ リンギ えのきたけ にら キャベツ ブロッコリー みかん なめこ水煮 缶詰 レーズン	574 Kcal	19.6 g	579 Kcal	19.7 g
12	木	牛乳 する めいか	ふりかけ ごはん えびかきあげ わかめの酢の物 グレープフ ルーツ 卵とじうどん	ヨーグルト和え おせんべい 麦 茶	しばえび しらす干し 鶏卵 かにかまぼこ ヨーグルト	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま油 うどん 片栗粉 甘せんべい	たまねぎ ほんしめじ 切りみづば 塩 わかめ きゅうり グレープフルーツ 根 みつば パナナ みかん缶詰 もも缶 詰 バイナップル缶詰 りんご	552 Kcal	25.3 g	556 Kcal	15.3 g
13	金	麦茶 おせ んべい	ごはん 魚ふりかけ 煮込みおで ん マカロニサラダ りんご 味噌 汁(いんげん・シメジ)	ホットビスケット レモンティー	まぐる油漬缶詰 ウィナーソー セージ 焼き竹輪 うずら卵水煮 缶詰 かにかまぼこ 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 ごましらたき 砂糖 マカロニ・スパゲティ マヨ ネーズ 薄力粉 メープルシ ロップ	焼きのり だいこん レタス きゅうり たまねぎ りんご さ やいんげん ぶなしめじ レモ ン果汁	561 Kcal	15.8 g	603 Kcal	18.1 g
14	土	牛乳 ラム ネ	そぼろ和え 蒸し野菜(オーロー ソース) パナナ 味噌汁(三つ 葉・豆腐)	フルーチェ お せんべい	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 木綿豆腐 淡色辛みそ	砂糖 マヨネーズ ババロア 甘せんべい	ブロッコリー カリフラワー に んじん トマトケチャップ パナナ 根みつば	434 Kcal	19.0 g	356 Kcal	20.3 g
16	月	梨	ごはん ふりかけ 栄養すいとん ピックミートボール もやしとコー ンのおひたし みかん	大学芋 麦茶	ミートボール	精白米 薄力粉 いりごま さ つまいも 調合油 砂糖	ごぼう にんじん 生いたけ たけ のこ水煮缶詰 根深ねぎ 根み つば えのきたけ ましたけ も やし コーン缶詰粒 みかん	384 Kcal	9.7 g	464 Kcal	12.0 g
17	火	牛乳 リッツ	ごはん きこり風カレー ミモザサ ラダ 福神漬りんご	フルーツ寒天 マンナ	ぶたばら ゆで卵	精白米 じゃがいも サフラ ワー油 マヨネーズ 砂糖 ハードビスケット	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ ましたけ 赤ピーマン レタス きゅうり トマ ト コーン缶詰粒 にんじん きゅうりよゆずり んご 寒天 パナナ バイナップル缶詰 もも 缶詰 みかん缶詰 キウイフルーツ	630 Kcal	14.4 g	606 Kcal	12.7 g
18	水	麦茶 ちー かま	ごはん 鶏と大豆のシューマイ ポパイサラダ たくあん むらくも 汁	ポップコーン 牛乳	大豆水煮缶詰 鶏ひき肉 し らす干し 鶏卵 普通牛乳	精白米 しゅうまいの皮 ごま 油 片栗粉 ごま マヨネーズ ポップコーン サフラワー油	生いたけ にんじん 根深ね ぎ ほうれんそう キャベツ た くあん漬 たまねぎ チンゲン サイ	391 Kcal	15.0 g	471 Kcal	16.9 g
19	木	野菜ス ティック	ごはん マーボー豆腐 南瓜の いとこ煮 バンサンズ 中華風 コーンスープ	みそかりんとう 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 ゆで 小豆缶詰 鶏卵 淡色辛み そ	精白米 はるさめ 砂糖 ごま 油 片栗粉 薄力粉 サフラ ワー油	生いたけ 根深ねぎ くりか ぼちや きゅうり コーン缶詰ク リーム ゆで根みつば	420 Kcal	12.6 g	501 Kcal	14.6 g
20	金	お誕生日会									
21	土	牛乳 ウエ ハース	クリーム丼 レタスサラダ りんご はんぺんスープ	かたくり餅 麦 茶	ぶたばら 普通牛乳 しらす 干し 鶏卵 はんぺん きな粉	ご飯 さといも 有塩バター ご ま油 片栗粉 黒砂糖 砂糖	ほんしめじ たまねぎ レタス りんご 根みつば	626 Kcal	16.8 g	542 Kcal	14.9 g
24	火	みかん	ごはん 生姜焼肉 こんにゃくの おかか煮 大根サラダ 味噌汁 (青菜・エリンギ)	ホットケーキ 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ かつ お節 まぐる油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま こん にゃく サフラワー油 砂糖 マ ヨネーズ 薄力粉 ソフトマー ガリン	しょうが だいこん きゅうり コーン缶詰粒 こまつな エリ ンギ	484 Kcal	17.2 g	582 Kcal	21.2 g
25	水	麦茶 マンナ	ごはん まぐるカツ 線キャベツ れんこんサラダ 味噌汁(か ぶ、かぶの葉、油揚げ)	りんごヨーグル ト 麦茶	くらがじき 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ プレーンヨーグルト	精白米 薄力粉 バン粉 サ フラワー油 砂糖 マヨネーズ ごま	キャベツ れんこん きゅうり にんじん かぶ かぶの葉 り んご	466 Kcal	18.2 g	472 Kcal	20.8 g
26	木	フルーツポ ンチ	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え みかん ごまみそ ラーメン	コーンフレーク おこし ココア	かつお節 淡色辛みそ 普通 牛乳	精白米 サフラワー油 砂糖 中華めん いりごま マシュマ ロ 無塩バター コーンフレ ーク ピーナッツ	きゅうり 梅干し調味漬 えの きたけ みかん にんじん も やし たまねぎ ほうれんそう にんにくしょうが	460 Kcal	11.7 g	534 Kcal	14.9 g
27	金	牛乳 リッツ	八宝菜 里芋の煮物 マカロニ サラダ 味噌汁(ふ、もやし)	フルーツゼリー 麦茶	ぶたばら するめいか なると ロースハム 淡色辛みそ	片栗粉 調合油 さといも 砂 糖 マカロニ・スパゲティ マヨ ネーズ 車ふ オレンジゼリー	はくさい にんじん 生いたけ た けのこ水煮缶詰 チンゲンサイ レタス きゅうり たまねぎ も やし缶詰 みかん缶詰	447 Kcal	15.8 g	371 Kcal	14.5 g
28	土	牛乳 おせ んべい	彩りソース焼きそば 青菜のし らす和え りんご すまし汁(香菊 ・卵)	ふかしじゃが 麦茶	ベーコン 鶏卵 しらす干し	中華めん サフラワー油 ご ま 蒸しじゃがいも	キャベツ もやし にんじん ほんし めじ こまつな りんご しゅんぎく	445 Kcal	13.0 g	390 Kcal	11.2 g
30	月	ヨーグルト	ごはん れんこんの佃煮風 卵 豆腐 かぶのあき漬け 味噌汁 (しいたけ・長ねぎ)	チョコレート ムース 麦茶	牛ばら 鶏卵 豆腐よう 淡色 辛みそ ホイップクリーム 普 通牛乳 ゼラチン	精白米 こんにゃく 砂糖 サ フラワー油 カバーリングチヨ コレート	れんこん きゅうりにんじん かぶ 塩わかめしいたけ長ね ぎ	454 Kcal	12.8 g	542 Kcal	13.6 g