



11がつのこんだて



とんとん
ようじ

八王子ひまわり保育園
2018.11.1

| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | とようび |
|--|--|--|---|---|---|
| 今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 566Kcal 20.9g 18.7g | | ★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。 | 1 さんしょくごはん ちくぜんに にまめ たまごとわかめのすましじる りんご にんじんつぶつぶくつきー ぎゅうにゅう | 2 そふとふらんす きのこのわふうみーとろーふ まかろにさらだ さつまいものちーずしちゅー みかん きなこぼたもち むぎちゃ いりこ | 3 ぶんかのひ  |
| 5 うめほしごはん ひじきつくね かぶのしおこんぶあえ とうふときのこのすましじる りんご おきなわどーなつ ぎゅうにゅう ぷるーん | 6 いわしのかばやきどんぶり つなだいこん ばんさんすう <small>さつまいもとしゅんぎくのみそじる</small> みかん | 7 けんちんうどん もちごめむし こんぶねーしょんさらだ かき ぷらんすちーず ぎゅうにゅう | 8 こまつなごはん さつまいもころっけ ぶろっこりーのあえもの わんたんすーぷ りんご せさみとーすと ぎゅうにゅう | 9 ばたーろーる きのこのくりーむはるまき よーぐるとさらだ わかめすーぷ みかん らーめん むぎちゃ | 10 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに こまつなのみそじる みかん じゃむむしばん とうにゅう |
| 12 しめじごはん とりにくのくろずに だいこんのそぼろあんかけ はくさいのみそじる りんご ごまくつきー とうにゅう | 13 なっとうそぼろごはん さわらのうめばたーしょうゆ えのきのなむる かきたまじる みかん | 14 さつまいもごはん ぶたしゃぶ あまからごぼう だいこんのみそじる りんご かぼちゃぶりん ぎゅうにゅう | 15 しちごさん おせきはん しょうふうやき しゅんぎくともやしのおひたし なめこじる みかん どうぶつくつきー ぎゅうにゅう | 16 やきそば ぶたにくのこんにゃくいため だいがくいも やさいすーぷ りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう | 17 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそじる みかん ぶかしいも とうにゅう |
| 19 しょくぱん たんどりーちきん もやしのなむる きゃべつのくりーむすーぷ りんご こざかなおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ | 20 いわのりごはん さつまいもとさかなのよせあげ するばーさらだ ほうれんそうのみそじる みかん ちーずどーなつ ぎゅうにゅう | 21 ちきんばたーらいす ぼてとのくりーむぐらたん とりにくとぶろっこりーのさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ りんご やさいぼつきー ぎゅうにゅう | 22 ようじたんじょうかい きつねうどん からあげ ぼてとさらだ みかん くりーむさんど むぎちゃ いりこ | 23 きんろうかんしゃのひ  | 24 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそじる みかん いももち とうにゅう |
| 26 くろわっさん かれーちきん まめさらだ くりーむしちゅー みかん そうすい むぎちゃ | 27 すばげていみーとそーす ぼてとのちーずやき きゃべつさらだ きのこじる りんご ぶかしいも ぎゅうにゅう | 28 ごはん さけのまよねーすやき さつまいものてんぷら つくねじる みかん ごへいもち むぎちゃ | 29 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき わかめさらだ ちんげんさいのすーぷ りんご きなこぱん むぎちゃ | 30 ひじきごはん しゅうまい こまつなとかきのおからあえ とんじる みかん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう |  |



食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響します。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材体験することが大切です。さんまの焼ける匂い、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

今月のレシピ きのこのクリーム春巻き

- 【材料】約家族4人分
- ・しめじ 60g
 - ・しばえび 30g
 - ・たまねぎ 1/4個
 - ・春巻きの皮 6枚
 - ・バター 18g
 - ・小麦粉 18g
 - ・牛乳 150cc
 - ・小麦粉(糊付け用)適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・塩、こしょう 適量

- ①しめじはいしづきを取り長さを半分になり、ほぐす。たまねぎはスライスする。
- ②しばえびと①を炒める。エビの色が変わり野菜がしんなりするまで炒め、塩こしょうで味つけをする。
- ③鍋でホワイトルーを作る
バターを溶かし小麦粉を加えよく混ぜ合わせる。牛乳を少しづつ加えて焦げないように混ぜる。
- ④、②と③を合わせる。
- ⑤春巻きの皮に④をのせて包む
- ⑥180℃の油できつね色になるまで揚げる



11がつのこんだて



すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2018.11.1



食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響します。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材体験することが大切です。さんまの焼ける匂い、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | とようび |
|---|---|--|---|---|---|
| 今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 484Kcal 18.3g 15.6g | | ★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。 | 1 さんしょくごはん ちくぜんに にまめ たまごとわかめのすましじる りんご にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう | 2 そふとふらんす きのこのわふうみーとろーふ まかろにさらだ さつまいものちーずしちゅー みかん きなこぼたもち むぎちゃ いりこ | 3 ぶんかのひ  |
| 5 ゆかりごはん ひじきつくね かぶのしおこんぶあえ とうふときのこのすましじる りんご こくとうむしばん ぎゅうにゅう ぷるーん | 6 いわしのかばやきどんぶり つなだいこん ばんさんすう さつまいものみそしる みかん | 7 けんちんうどん もちごめむし こんぶねーしょんさらだ かき ちーすとーすと ぎゅうにゅう | 8 こまつなごはん さつまいもころっけ ぶろっこりーのあえもの わんたんすーぷ りんご せさみとーすと ぎゅうにゅう | 9 ばたーろーる きのこのくりーむに よーぐるとさらだ わかめすーぷ みかん らーめん むぎちゃ | 10 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに こまつなのみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう |
| 12 しめじごはん とりにくのくろずに だいこんのそぼろあんかけ はくさいのみそしる りんご まかろにきなこ とうにゅう | 13 なっとうそぼろごはん さわらのうめばたーしょうゆ えのきのなむる かきたまじる みかん | 14 さつまいもごはん ぶたしゃぶ あまからごぼう だいこんのみそしる りんご | 15 しちごさん おせきはん しょうふうやき こまつなともやしのおひたし なめこじる みかん いももち ぎゅうにゅう | 16 やきそば ぶたにくのこんにゃくいため だいがくいも やさいすーぷ りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう | 17 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる みかん ぶかしいも とうにゅう |
| 19 しょくぱん たんどりーちきん もやしのなむる きゃべつのくりーむすーぷ りんご こざかなごはん むぎちゃ | 20 いわのりごはん さつまいもとさかなのよせあげ するばーさらだ ほうれんそうのみそしる みかん りぞっと むぎちゃ | 21 ちきんばたーらいす ぼてとのくりーむぐらたん とりにくとぶろっこりーのさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ りんご やさいぼっきー ぎゅうにゅう | 22 ようじたんじょうかい きつねうどん からあげ ぼてとさらだ みかん つなさんど ぎゅうにゅう いりこ | 23 きんろうかんしゃのひ  | 24 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる みかん いももち とうにゅう |
| 26 くろわっさん かれーちきん まめさらだ くりーむしちゅー みかん そうすい むぎちゃ | 27 すばげていみーとそーす ぼてとのちーずやき きゃべつさらだ きのこじる りんご ぶかしいも ぎゅうにゅう | 28 ごはん さけのまよねーすやき さつまいものてんぷら つくねじる りんご みかん ごへいもち むぎちゃ | 29 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき わかめさらだ ちんげんさいのすーぷ りんご きなこぱん ぎゅうにゅう | 30 ひじきごはん しゅうまい こまつなとかきのおからあえ とんじる みかん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう |  |

今月のレシピ きのこのクリーム春巻き

- 【材料】約家族4人分
- ・しめじ 60g
 - ・しばえび 30g
 - ・たまねぎ 1/4個
 - ・春巻きの皮 6枚
 - ・バター 18g
 - ・小麦粉 18g
 - ・牛乳 150cc
 - ・小麦粉(糊付け用)適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・塩、こしょう 適量

- ①しめじはいしづきを取り長さを半分
に切り、ほぐす。たまねぎはスライス
する。
- ②しばえびと①を炒める。エビの色が
変わり野菜がしんなりするまで炒め、
塩こしょうで味つけをする。
- ③鍋でホワイトルーを作る
バターを溶かし小麦粉を加えよく混ぜ
合わせる。牛乳を少しづつ加えて焦げ
ないように混ぜる。
- ④、②と③を合わせる。
- ⑤春巻きの皮に④をのせて包む
- ⑥180℃の油できつね色になるまで
揚げる