

メニュー表

2006年10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 |
| 2月 | ご飯 えび団子和風あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 | 精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 | えびボール(卵使用) 高野豆腐 | はくさい コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 | 364 |
| 2月 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) 鶏肉の唐揚げ 厚焼き玉子 | 精白米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 | さけフレーク 卵 | 菜めしの素 焼きのり | 466 |
| 3月 火 | ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 焼きビーフン キャベツのサラダ | 精白米 サラダ油 小麦粉 ビーフン マーガリン タルタルソース(卵使用) 和風ドレッシング パン粉 | ホキ 豚小間 | キャベツ パセリ粉 にんじん きくらげ たまねぎ ビーマン | 426 |
| 3月 火 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) フィッシュフリッター ウインナー | 精白米 米ぬか油 小麦粉 | さけフレーク ホキ ウインナー | 菜めしの素 焼きのり | 419 |
| 4月 水 | きつねうどん 蒸しシウマイ | うどん マヨネーズ(卵使用) | しゅうまい 油揚げ かまぼこ(卵使用) | レタス わかめ | 352 |
| 4月 水 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) 鶏肉の唐揚げ 厚焼き玉子 | 精白米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 | さけフレーク 卵 | 菜めしの素 焼きのり | 466 |
| 5月 木 | ご飯 デミソースハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ | 精白米 じゃがいも サウザンドドレッシング(卵使用) ハヤシルウ 砂糖 米ぬか油 | ハンバーグ(卵使用) ツナ缶詰 | ケチャップ さやいんげん にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンリーフ | 514 |
| 5月 木 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) フィッシュフリッター ウインナー | 精白米 米ぬか油 小麦粉 | さけフレーク ホキ ウインナー | 菜めしの素 焼きのり | 419 |
| 11月 水 | 五目御飯 ちくわの天ぷら 小松菜の和え物 | 精白米 カレー粉 砂糖 米ぬか油 小麦粉 | 焼き竹輪 鶏小間 油揚げ 卵 | こまつな 干しいたけ にんじん 青のり ごぼう | 391 |
| 12月 木 | ご飯 麻婆豆腐 大学芋 もやしの和え物 | 精白米 ごま油 さつまいも ごま 砂糖 サラダ油 片栗粉 | 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ | もやし 干しいたけ さやいんげん ねぎ にんじん グリーンピース | 422 |
| 13月 金 | ご飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト和え | 精白米 マカロニ マヨネーズ(卵使用) | オムレツ ヨーグルト ハム(卵使用) | みかん(缶) ケチャップ パイナップル(缶) トマト ミックスベジタブル | 425 |
| 16月 | ご飯 肉じゃが 野菜入りミニフランク 白菜のサラダ | 精白米 じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング | 豚小間 野菜入りミニフランク | たまねぎ こんにゃく はくさい こまつな にんじん コーン グリーンピース | 425 |
| 17月 火 | ケチャップライス チキンナゲット インゲンのサラダ | 精白米 ごまドレッシング(卵使用) マーガリン サラダ油 | チキンナゲット(卵使用) ハム(卵使用) | たまねぎ ミックスベジタブル ケチャップ にんじん さやいんげん | 446 |
| 18月 水 | 菜めしご飯 さわらのみそ焼き がんも煮 白菜の和え物 | 精白米 砂糖 | さわら がんもどき かにしぐれ(卵使用) 赤みそ 西京みそ | はくさい こまつな 菜飯の素 | 424 |
| 19月 木 | ご飯 コーンコロッケ スパンテー キャベツとツナのサラダ | 精白米 マーガリン マヨネーズ(卵使用) スパゲッティ 米ぬか油 | ツナ缶詰 コーンコロッケ | キャベツ パセリ粉 きゅうり | 426 |
| 20月 金 | カレーライス 海藻サラダ オレンジゼリー | 精白米 和風ドレッシング オレンジゼリー じゃがいも マカロニ カレールウ(卵使用) | 豚小間 | たまねぎ 昆布 キャベツ ひじき にんじん 茎わかめ | 535 |
| 23月 | 焼鳥丼 イカドーナツのフライ いんげんの和え物 | 精白米 米ぬか油 サラダ油 | 鶏もも肉 ハム(卵使用) イカドーナツ 錦糸卵 | さやいんげん | 464 |
| 24月 火 | ご飯 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 ほうれん草のサラダ | 精白米 ごまドレッシング(卵使用) 砂糖 サラダ油 | 豚小間 厚焼卵 | ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん | 402 |
| 26月 木 | ご飯 鮭の磯バター焼き ジャーマンポテト 小松菜のサラダ | 精白米 サラダ油 じゃがいも マーガリン マヨネーズ(卵使用) | 鮭 ベーコン(卵使用) | こまつな 青のり たまねぎ コーン | 431 |
| 27月 金 | ミートスパゲッティ さつま芋サラダ カスタードプリン | スパゲッティ 砂糖 さつまいも マヨネーズ(卵使用) | カスタードプリン(卵使用) ツナ缶詰 ミートソース | ケチャップ グリーンピース ミックスベジタブル | 351 |
| 30月 | ご飯 クリームシチュー 肉団子照焼きソース ポイルブロッコリー | 精白米 じゃがいも クリームシチュールウ マヨネーズ(卵使用) | 鶏小間 肉団子 | たまねぎ グリーンピース ブロッコリー にんじん マッシュルーム | 478 |
| 31月 火 | 玉子丼 五目いなりはんぺん煮 えだ豆 | 精白米 砂糖 | 卵 かまぼこ(卵使用) 豚ひき肉 五目いなり 油揚げ | たまねぎ 焼きのり にんじん えだまめ | 467 |

食事だより

食欲の秋!!

食べる意欲は生きる意欲



食欲のしくみ

どうして
お腹がすくの?

エネルギー不足のサイン



小川雄二「食欲意欲は心の指さし」『Q&A子どもの心身の発達と食事』食べもの文化編集局編（芳ばえ社）参照
「子どもの健康おもしろさ」食べもの文化編集局編（いづれも芳ばえ社）参照

なんで食欲がでないの?

- 1 空腹ではないから
- 2 体調が悪いから
- 3 著しい不快感があるから



小川雄二「食欲意欲は心の指さし」『Q&A子どもの心身の発達と食事』食べもの文化編集局編（芳ばえ社）参照

……秋・七五三……

中華おこわ

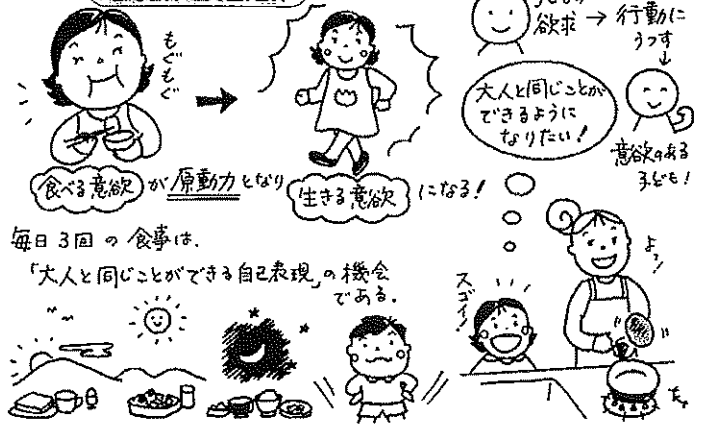
【材料】
1人分

| | |
|-----------|------|
| もち米 | 40g |
| 米 | 10g |
| A | |
| 豚肉 | 15g |
| 干しいたけ | 2g |
| たけのこ | 15g |
| にんじん | 12g |
| 松の実 | |
| ごま油 | 2g |
| B | |
| 水 | 10cc |
| 干しいたけの戻し汁 | 20cc |
| オイスターソース | 3g |
| 砂糖 | 3g |
| しょうゆ | 2g |
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 3g |

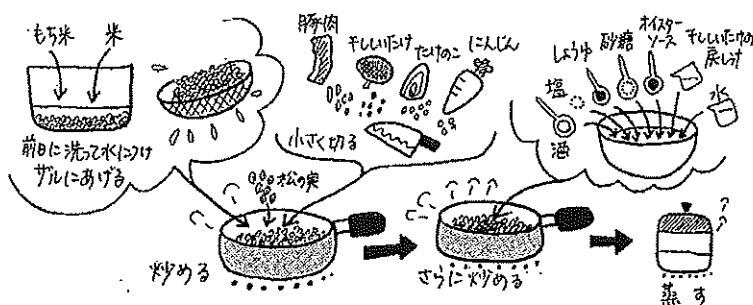
作り方

- 1 もち米と米は前日に洗って水につけ、ザルにあげる。
- 2 Aは小さく切り、Bは合わせておく。
- 3 Aと松の実をごま油で炒め、①を加え、さらにBを入れて水分がなくなるまで炒める。
- 4 ③を蒸し器で蒸す。

食欲と意欲



小川雄二「食欲意欲は心の指さし」『Q&A子どもの心身の発達と食事』食べもの文化編集局編（芳ばえ社）参照



アレルギーメニュー表

2006年10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 |
|---------------|--|--------------------------------------|-----|---|-----|-----|----|
| 2月 | ご飯 えび団子和風あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 | えびボール(つなぎ) | ○ | | ○ | ○ | |
| 2月 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) 鶏肉の唐揚げ 厚焼き玉子 | 衣 厚焼き卵 | ○ | ○ | ○ | | |
| 3月 火 | ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 焼きビーフン キャベツのサラダ | マーガリン(除去不可) タルタルソース ごま油(除去不可) | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 3月 火 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) フィッシュフリッター ウインナー | 衣 ウインナー | ○ | | ○ | ○ | |
| 4月 水 | きつねうどん 蒸しシュウマイ 添え(レタス) 枝豆 | かまぼこ つなぎ マヨネーズ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 4月 水 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) 鶏肉の唐揚げ 厚焼き玉子 | 衣 厚焼き卵 | ○ | ○ | ○ | | |
| 5月 木 | ご飯 デミソースハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ | ハンバーグ(つなぎ) ハヤシルウ サウザンドレッシング | ○ | | ○ | ○ | |
| 5月 木 年長 | おにぎり(菜めし・さけ) フィッシュフリッター ウインナー | 衣 ウインナー | ○ | | ○ | ○ | |
| 11月 水 | 五目御飯 ちくわの天ぷら 小松菜の和え物 | 衣 | ○ | ○ | | | |
| 12月 木 | ご飯 麻婆豆腐 大学芋 もやしの和え物 | ごま油 マーガリン(除去不可) | ○ | | | ○ | ○ |
| 13月 金 | ご飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト和え | プレーンオムレツ ハム マヨネーズ プレーンヨーグルト | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16月 | ご飯 肉じゃが 野菜入りミニフランク 白菜のサラダ | | ○ | | | | |
| 17月 火 | ケチャップライス チキンナゲット インゲンのサラダ | ハム(除去不可) マーガリン つなぎ ごまドレッシング | | | ○ | ○ | ○ |
| 18月 水 | 菜めしご飯 さわらのみそ焼き がんと煮 白菜の和え物 | | ○ | | | | |
| 19月 木 | ご飯 コーンコロッケ スパソテー キャベツとツナのサラダ | つなぎ マーガリン マヨネーズ | ○ | | ○ | ○ | |
| 20月 金 | カレーライス 海藻サラダ オレンジゼリー | ルウ | ○ | | ○ | ○ | |
| 23月 | 焼鳥丼 イカドーナツのフライ いんげんの和え物 | 鶏糸卵 ハム | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 24月 火 | ご飯 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 ほうれん草のサラダ | 厚焼き卵 ごまドレッシング | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26月 木 | ご飯 鮭の磯バター焼き ジャーマンポテト 小松菜のサラダ | マーガリン(除去不可) ベーコン(除去不可) マヨネーズ | ○ | | ○ | ○ | |
| 27月 金 | ミートスパゲティ さつま芋サラダ カスタードプリン | ミートソース マヨネーズ カスタードプリン | | ○ | ○ | ○ | |
| 30月 | ご飯 クリームシチュー 肉団子照焼きソース ポイルブロッコリー | シチュールウ つなぎ マヨネーズ | ○ | | ○ | ○ | |
| 31月 火 | 玉子丼 五目いなりはんぺん煮 | 卵 かまぼこ(除去不可) | ○ | ○ | ○ | | |