



NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN

秋はきのこやさつまいもなど、秋の味覚がたくさん登場します。お楽しみに♪

Check!



Pick up News part1

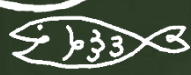
にとべごはんでは、今年も『おにぎりアクション』に参加します！！

これは日本食の代表的なおにぎりをシンボルに写真を1枚アップすると「1投稿ごとに5食の給食がアフリカの子供たちに届く」というプロジェクトです！10月16日は世界中の人が食べ物や食料問題について考える日として国連が定めた「世界食料デー」で、その前後約1か月が開催時期になります。今年には10月4日～11月17日に開催します。にとべごはんでもこの期間にひとつひとつ握ったおにぎりを提供します。みなさんもぜひ投稿してみてくださいね♪



Check!

KONDATE



FISH



VEGETABLES



MEAT

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	腸や心になる	体の働きを整える				
2	月	きのこの炊き込みごはん・鯉の竜田揚げおろしポン酢 野菜とわかめのごまみそ和え・生姜のあったかスープ・レモンゼリー	油揚げ かつお みそ 鶏肉 豆腐 セラチン わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	さやえんどう 万能ねぎ にんじん ほうろく とうもろこし しいたけ 椎茸 にぼす だいこん きゅうり しょうが ねぎ しも	345	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖	134
3	火	ごはん・大根と長芋の和風グラタン・押し麦のサラダ キャベツのみそ汁・ピーチゼリー	鶏肉 削り節 みそ 油揚げ 豆腐 セラチン 牛乳 プロセスチーズ 寒天	米 ながいも 麦 じゃが芋 砂糖 サラダ油	にんじん 赤ピーマン ねぎ だいこん カリフラワー きゅうり コーン 玉葱 キャベツ ももじゅース	360	肉みそ麺 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく 椎茸 玉葱 だけのご水蒸	139
4	水	<おやつ> メープルサンド 大豆じゃこごはん・カジキの千草焼き・フレンチサラダ 具たくさんのスープ・柿	大豆 めかじき みそ 生揚げ じゃこ わかめ	米 小麦粉 じゃが芋 たま マヨネーズ サラダ油	にんじん 万能ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり 玉葱 しょうが ねぎ かつお	104	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーン フレーク マッシュマロ バター	135
5	木	麦ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・カラフルサラダ 吉野汁・グレープフルーツゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 セラチン 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 マヨネーズ 麦	万能ねぎ 赤ピーマン にんにく こまつな にんにく しょうが だいこん 水菜 きゅうり 玉葱 だいこん 椎茸 ねぎ しも グレープフルーツ	340	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	98
6	金	ミートソーススパゲティ・バジルサラダ・ブドウゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 セラチン パルメザンチーズ 寒天 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン トマト ブロッコリー 玉葱 セロリ だいこん きゅうり ぶどうジュース	407	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	158
10	火	ごはん・鯖の麦みそ焼き・野菜のゴマ和え・とりごぼ汁・みかん	さわりみそ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	こまつな にんじん 万能ねぎ しょうが もやし ほうろく だいこん みかん	331	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつま芋	113
11	水	<おやつ> プリン ゆかりごはん・れんこんハンバーグ・彩りサラダ・大根みぞれ汁・パインゼリー	豚肉 豆腐 たまご 枝豆 大豆 豆腐 セラチン 牛乳 寒天	プリン	ゆかり にんじん 万能ねぎ みつば 玉葱 れんこん コーン きゅうり キャベツ 椎茸 しめじ だいこん パインジュース	101	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	138
12	木	ブドウパン・バジルチキン・スティック野菜 ミネストローネ・ミルクゼリー・桃ジュレのせ	鶏肉 ベーコン セラチン 寒天 牛乳	ぶどうパン マカロニ 砂糖 サラダ油	にんじん トマト パセリ にんにく だいこん きゅうり スパゲッティ 玉葱 セロリ キュウリ ももじゅース	335	わかめおにぎり 牛乳	炊き込みわかめ 焼きのり 牛乳 米	226
13	金	さつま芋ごはん・鮭の味噌マヨ焼き・肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁・なし	さけみそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 さつま芋 しょうが だし じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん さやえんどう だいこん こまつな しょうが 玉葱 ねぎ なし	328	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご ウィナー 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ パセリ	180
16	月	黒豆ごはん・インゲンともやしのゴマ和え つみれ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	黒豆 すけとう だま まいゆし たまご みそ 豆腐 セラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 ごま油	さやえんどう にんじん こまつな もやし ししとう ねぎ ほうろく だいこん 椎茸	327	焼きそば 牛乳	豚肉 鶏のり 牛乳 蒸し中華麺 油 たらこ 玉ねぎ キャベツ もやし	124
17	火	ピザトースト・ポテトサラダ・ホワイトシチュー・カルピスかん	ベーコン スライス 鶏肉 チーズ 牛乳 シローム 寒天 カルピス	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 マヨネーズ パター	青ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム ねぎ きゅうり えだまめ しめじ	406	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	165
18	水	<おやつ> パインパン 発芽玄米入りごはん・豚肉のねぎ塩焼き じゃが芋のしゃきしゃき和え・せんべい汁・ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 玄米 じゃがいも 砂糖 海苔 せんべい ごま油 ごま サラダ油	にんじん こまつな にんにく ねぎ だいこん 玉葱 ほうろく だいこん ねぎ	96	お好み焼き 牛乳	たまご 削り節 さくらんぼのり 牛乳 小麦粉 サラダ油 キャベツ	127
19	木	まごはやさしい給食 大豆わかめごはん・太刀魚の梅味噌マヨネーズ焼き・お浸し 大根とじゃが芋のみそ汁・りんごゼリー	大豆 たらちろう みそ 削り節 油揚げ セラチン 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	しそ こまつな にんじん ほうろく とうもろこし 練り梅 しめじ もやし だいこん ねぎ りんご ジュース	364	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	107
20	金	麦ごはん・竹輪の二色揚げ・おなかポテト・五目汁・アセロラゼリー	焼き竹輪 豆腐 たまご 削り節 セラチン 鶏肉	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 パター	にんじん 万能ねぎ だいこん 椎茸 だけのご水蒸 アセロラジュース	377	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス パター パセリ	139
23	月	きのこうどん・れんこんのサラダ・秋いっぱい蒸しパン・牛乳	鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ たまご 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 さつま芋 サラダ油 ごま パター	にんじん こまつな ほうろく しめじ えだまめ 椎茸 ねぎ だいこん 玉葱 かりんご 干しぶどう	393	おなかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	161
24	火	菜めし・サンマの生姜煮・豆と彩野菜のサラダ・なめこ汁・オレンジゼリー	大豆 さんま 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 菜飯の素	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	こまつな にんじん ブロッコリー 赤ピーマン しょうが ねぎ コーン 青ピーマン なめこ オレンジジュース	387	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 うどん ごま油 サラダ油 にんじん 玉ねぎ キャベツ	102
25	水	<おやつ> チーズフランスパン ごはん・ひじき入り和風コロッケ・五目豆サラダ 豆腐のあんかけ汁・マンゴーゼリー	たまご 枝豆 大豆 ひよこめ 豆腐 セラチン ひじき 牛乳 生クリーム	チーズフランスパン	にんじん ごぼう 椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱 もやし ねぎ マンゴージュース	80	桜えびの ぱりぱりピザ 牛乳	チーズ さくらんぼ 焼きのり 牛乳 きょうろの皮 マヨネーズ	115
26	木	ごはん・マーボー豆腐・中華風きゅうりの甘酢漬け・りんご・牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 だけのご水蒸 きゅうり だいこん りんご	345	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 パター	153
27	金	麦ごはん・鯖のオニオンソース・じゃが芋のそぼろ煮 和風カレースープ・抹茶ミルクゼリー・黒蜜かけ	塩鯖 豚肉 ベーコン セラチン 寒天 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	さやえんどう にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	396	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 パター マーマレード	209
30	月	ごはん・ホタテとほうろく入り卵焼き・ポテトと豆のサラダ けんちん汁・キウイフルーツ	たまご ほたてがい 水煮豆 大豆 油揚げ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく サラダ油 マヨネーズ	ほうろく とうもろこし 赤ピーマン にんじん きゅうり 玉葱 だけのご水蒸 ほうろく だいこん ねぎ じゃが芋	363	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃが芋 オリーブ油 サラダ油	90
31	火	発芽玄米入りごはん・白身魚の野菜あんかけ・なっとう和え・豚汁・豆乳プリン	ホクホク 挽きわり 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 豆乳 寒天	米 玄米 だんご 砂糖 さといも 板こんにゃく 砂糖 米油 ごま油	にんじん さやえんどう こまつな だいこん ご水蒸 椎茸 もやし ごぼう だいこん ねぎ	366	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	163

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

栄養士 高橋 知世

NITOBEGOHAN RECIPE1 ☆

かぼちゃのサラダ4~5人分

〈サラダ〉		〈ドレッシング(約200mL)〉	
かぼちゃ	200g	醤油	50g
きゅうり	50g	酢	50g
にんじん	50g	サラダ油	50g
枝豆	50g	塩	10g
(むき身)		カレー粉	3g(調整)
		玉ねぎ	約 50g
		(中サイズ)	
		マスタード	25g

かぼちゃのサラダの作り方

- 〈ドレッシング〉
- ①玉ねぎをすりおろし、Aをすべて入れ混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておきます。
- 〈サラダ〉
- ②枝豆は解凍しておきます。
 - ③かぼちゃ、きゅうり、にんじんをそれぞれ1cm角程の大きさに切ります。
 - ④かぼちゃ、にんじんはそれぞれ竹串が入るくらいまでレンジで加熱します。
 - ⑤野菜をすべてまぜて冷蔵庫で冷やします。
 - ⑥野菜が冷えたら、冷やしておいたドレッシング20g程度(お好みの量)を和えて出来上がりです♪

ドレッシングは作りやすいように多めに作って
色々なサラダなどにかけてお楽しみください♪

NITOBEGOHAN RECIPE2 ☆

かぼちゃのマフィン10人分

〈生地〉		〈トッピング〉	
バター	100g	かぼちゃ	320g
砂糖	100g	バター	10g
たまご	100g	砂糖	10g
牛乳	70g		
薄力粉	170g		
B.P.	5g		
かぼちゃ	90g		

かぼちゃマフィンの作り方

- ①オーブンを180℃に余熱しておきます。
- 〈トッピング〉
- ②Cのかぼちゃは皮付きのまま1cm程度の大きさに切ります。
 - ③バターと砂糖で②のかぼちゃを炒めます。
- 〈生地〉
- ④Bの粉類を合わせてふるっておきます。
 - ⑤かぼちゃの皮をとり、レンジで加熱したらマッシュします。
 - ⑥Aを白くなるまですりませ、溶いたたまごを少しずつ加えて混ぜます。
 - ⑦マッシュしたかぼちゃ、牛乳を加えて混ぜます。
 - ⑧振るっておいた粉類を入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
 - ⑦カップに生地を流し入れます。
 - ⑧トッピング用のかぼちゃを生地の上ののせます。
 - ⑨オーブンで180℃15分程度焼いたら、完成です♪

Pick up News part2

学校説明会にてにとべごはん展示を行いました！

9月に行われた学校説明会にて、子ども園と小学校の実際に子ども達が食べた給食を展示しました。9月も暑い日が続きましたが、秋の訪れを感じられるようなメニューを取り入れました。秋の味覚のひとつである栗がたくさんはいった『吹き寄せごはん』秋の代表的な魚であるさんまは、素材を生かすようにシンプルに『さんまの塩焼き』にして提供しました。秋のにとべごはんはいかがでしたか？



インクルーシブフード

インクルーシブフードとは、噛む力や飲み込む力が弱い方でも、嚥下障害のない方と、特別な加工をすることなく一緒に食べることができる食品です。(摂食・嚥下障害とは、食べ物や飲み物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下した状態です。)

中野区の協力のもと、摂食嚥下障害のあるお子さんがいるご家族を支援する一般社団法人「mogmog engine」、 「toroa」と本学の短期大学生がコラボレーションし『飲めるとろ生焦がしキャラメルアップルチーズケーキ』を開発しました。にとべごはんでは、子ども園の午後のおやつにこちらの商品を提供しました！

