

11月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	火	牛乳 ビスケット	石狩汁・れんこんのきんぴら・小松菜の納豆和え		ご飯	果物	牛乳 昆布 せんべい
2	水	牛乳 ジャムパン	ちくわの変わり揚げ・干草和え・レバーの照り煮果物		ご飯	味噌汁	牛乳 ビスコッティー ☆
3	木						
4	金	牛乳 せんべい	副食付弁当	○			牛乳 スイートポテト ☆
5	土	牛乳 クラッカー	けんちんうどん・果物	×			牛乳 せんべい
6	日						
7	月	牛乳 クッキー	シーフードカレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 小魚 せんべい
8	火	牛乳 カステラ	すき焼き風煮・春雨サラダ・納豆・果物		ご飯		牛乳 肉まん ☆
9	水	牛乳 ビスケット	魚の味噌マヨネーズ焼き・スパゲティソース・ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳 ごまマフィン ☆
10	木	牛乳 クラッカー	ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし果物		ご飯	のり佃煮	牛乳 きな粉ドーナツ ☆
11	金	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・トマト・果物		しらす ご飯		牛乳 チーズ せんべい
12	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 味つきパン
13	日						
14	月	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き・焼きビーフン・サツマイモの甘煮		きのこ ご飯	果物	牛乳 あべかわマロン ☆
15	火	牛乳 ジャムパン	卵焼き・ひじきの炒め煮・煮豆・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 小魚 おかき
16	水	牛乳 クラッカー	ランチデー	×			牛乳 ビスケット
17	木	牛乳 せんべい	肉団子のスープ・じゃこサラダ・果物		ご飯	かっぱの 甘酢和え	牛乳 コーンクッキー ☆
18	金	牛乳 ビスケット	若鶏のおろしかけ・パンサンスウ・コーンスープ ミニゼリー		ご飯	小魚佃煮	牛乳 芋ようかん ☆
19	土	牛乳 ポーロ	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 クラッカー
20	日						
21	月	牛乳 ビスケット	高野豆腐の卵とじ・きざみ昆布のじゃこ煮・果物		ご飯	ブロッコリーお かか和え	牛乳 苺チーズパン ☆
22	火	牛乳 カステラ	秋鮭ときこのホイル焼き・マカロニソース すまし汁		ご飯	果物	牛乳 甘辛団子 ☆
23	水						
24	木	牛乳 クラッカー	豆腐のカレー煮・ひじきサラダ さやいんげんのごま和え		ご飯	果物	牛乳 昆布 クッキー
25	金	牛乳 せんべい	酢豚・ブロッコリー炒め・果物		ご飯	手作り ふりかけ	牛乳 ホットドッグ ☆
26	土	牛乳 ポーロ	和風スパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
27	日						
28	月	牛乳 クッキー	グラタン・ほうれん草のコーン和え 白菜とチンゲン菜のスープ		ご飯	果物	お茶 おにぎり ☆
29	火	牛乳 クラッカー	さばのごま揚げ・切り干し大根の炒り煮・味噌汁 ミニゼリー		ご飯		牛乳 ビスケット
30	水	牛乳 せんべい	松風焼き・凍り豆腐のフワフワ煮・果物		ひじき ご飯	ミニ トマト	牛乳 ポテトケーキ ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

毎日食べよう さかな!

みなさんの家庭では、どれだけ食卓に魚が登場しますか? ヘルシーで栄養豊富な魚をもっと食べましょう。

さかなの栄養パワー

●大切なたんぱく質源●

たんぱく質は、筋肉や骨格など丈夫な体をつくるために必要な栄養素。魚類には、質のよいたんぱく質が豊富に含まれています。

●不足しがちなカルシウムが豊富●

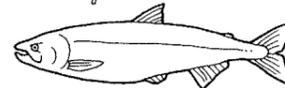
カルシウムは、骨や歯の成分になる栄養素。魚、特に小魚(ししゃも、しらす干し、わかさぎなど)に多く含まれています。

●体によい魚の油●

魚の油を構成している脂肪酸には、脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。特に青魚(いわし、あじ、さば、さんまなど)に豊富です。

そのほかにも貧血予防によい鉄、心臓の機能を高めて血行をよくするタウリンなどの栄養素も含まれます。

栄養価がアップ! 秋が旬の魚



きのこで食育

きのこは、手でほぐしたり、裂いたりできる食材です。感触や香りを楽しみながら、子どもと一緒に料理をしてみましょう。

秋鮭ときこのホイル焼き

秋鮭にマヨネーズで和えたきのこのせ、ホイルでくるんでオーブントースターなどで焼くと、手軽にホイル焼きができます。保育園では22日の給食にでます。そのほかにも汁ものや煮物にもきのこを取り入れています。

魚料理は「生ぐさい」「扱いがめんどう」?

魚は、鮮度がよいものほど生臭さが少ないもので、新鮮なものを選ぶようにしましょう。もし魚をさばけなくても大丈夫。切り身を利用したり、大抵の魚屋やスーパーなどの鮮魚売り場では要望通りに切ってくれるはず。また、調理の時、魚に触る前に手に塩をまぶしておく、においがつきにくくなります。手ににおいが残ったら、牛乳やレモン汁で洗ってみましょう。

11がつたべものクイズ

(もんだい) からだの なかに ほこほこ たくさん あな の あいた やさしい?

(こたえ) れんこん

れんこんは ぼすの くぎです。

あぶらで いためると

シャキツとして おいしいよ。



秋には、店頭にはいろいろな種類のきのこが並びます。きのこはビタミンB群・ビタミンD・ミネラル・食物繊維などが豊富で低カロリーの食品です。煮物・炒め物・汁物・焼き物・炊き込みご飯・天ぷらなど、いろいろな料理に使い、旬の香りや味を楽しみましょう。

選ぶときのポイント

しいたけ



かさの裏が淡白色で、肉付きのよいもの。

しめじ



かさは丸くはりがあり、根元がふくらふくらんでいるもの。

えりんぎ



えのきだけ



軸にピンとはりがあり、かさが開いていないもの。

まいたけ



かさの色が黒褐色で、軸は固く締まっているもの。