

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	金	牛乳 ビスケット	八宝菜・焼きししゃも・果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 チーズ おかき
2	土	牛乳 クラッカー	ホットドック・ポトフ・牛乳・果物	×			お茶 せんべい
3	日						
4	月						
5	火	牛乳 クッキー	鶏肉と根菜の和風クリーム煮 ブロッコリーのおかか和え・小魚ふりかけ・果物		ご飯		牛乳 おからクッキー ☆
6	水	牛乳 カステラ	鮭の塩焼き・五目とえ・味噌汁		ご飯	果物	牛乳 ジャムサンド ☆
7	木	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮・スパゲティソース・納豆		ご飯	すまし汁	牛乳 さつま芋蒸しパン☆
8	金	牛乳 ビスケット	豚肉とピーンズのトマト煮・花野菜のフレンチサラダ 果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 せんべい
9	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
10	日						
11	月	牛乳 ジャムパン	魚のバーベキュー風・ボイル野菜・コーンスープ		ご飯	果物	牛乳 せんべい
12	火	牛乳 ビスケット	鶏肉カレーじょうゆ煮・かにかま入りマカロニサラダ 玉ねぎスープ		梅ご飯		お茶 果物ヨーグルトかけ ☆
13	水	牛乳 せんべい	豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 お好み焼き ☆
14	木	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 米粉モチケーキ ☆
15	金	牛乳 クラッカー	七五三祝いランチデー	×			牛乳 昆布 おかき
16	土	牛乳 ビスケット	ジャージャー麺・果物	×			牛乳 クラッカー
17	日						
18	月	牛乳 せんべい	豆腐のカレー煮・フレンチサラダ・果物		ご飯		牛乳 ぶどうゼリー ☆
19	火	牛乳 カステラ	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・青菜のしらす和え		ご飯	納豆	牛乳 チーズ おかき
20	水	牛乳 クッキー	大豆の磯煮・かぶと柿の甘酢味・果物		じゃこ ご飯		牛乳 アップルポテト ☆
21	木	牛乳 クラッカー	魚のきのこクリームかけ ほうれん草の和風ドレッシング・かき玉汁		ご飯	ミニゼリー	牛乳 野菜チップス ☆
22	金	牛乳 ビスケット	炒り豆腐・レバーの照り煮・チンゲン菜のおひたし 果物		菜飯		カルピス 小魚 おかき
23	土						
24	日						
25	月	牛乳 クッキー	関東風・小松菜納豆・果物		ご飯		牛乳 ミニメロンパン ☆
26	火	牛乳 ジャムパン	魚の塩焼き・さつま芋の和風サラダ・昆布豆		ご飯	果物	牛乳 ビスケット
27	水	牛乳 ビスケット	きのこグラタン・白菜とチンゲン菜のスープ・果物		ご飯	ブロッコリー ごま和え	牛乳 きな粉クッキー ☆
28	木	牛乳 せんべい	エビフライタルタルソースかけ・きのこ野菜の煮物 果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 ビスケット
29	金	牛乳 クラッカー	鶏手羽元のサッパリ煮・れんこんのきんぴら ミニゼリー		ご飯	すまし汁	牛乳 チヂミ ☆
30	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	×			牛乳 せんべい

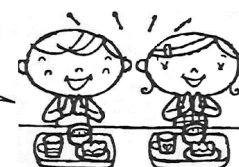
*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

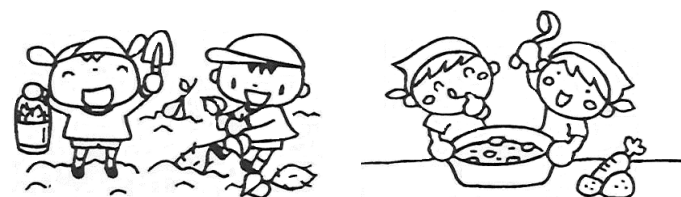
感謝の気持ちで食事をしよう

私たちが食べものを口にするまでには、多くの人たちのかかわりがあります。また、魚や肉・野菜など自然の恵みの“命”をいただいています。
食事に対する感謝の気持ちを忘れないようにし、“ありがとう”の気持ちを込めていただきます。「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

いただきます!



子どもたちは、保育園で野菜の栽培や収穫などを通して食べることの大切さを知り、嫌いなものも少しずつ食べることができるようになります。
ご家庭でも一緒に買い物や食事づくりなど、いろいろな経験をさせてあげましょう。



「きのこ野菜の煮物」を取り入れました。

きのこは種類も多く、秋の味覚として香りや味を楽しめます。また、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルなどが豊富で低カロリーであることから、生活習慣病予防の効果が期待されています。
最近では栽培技術の普及により、食材としていつでも手に入れることができるようになりました。いろいろなきのこの名前を知り、形・触感・香りなどを楽しみましょう。



シメジ
歯切れがよく、味もよいので和・洋・中華に使えます。



エリンギ
ヨーロッパ原産のきのこです。食物繊維が豊富で、独特のシコシコした食感があります。



シイタケ
きのこの中で消費量が一番多いです。うまみ成分(グアニル酸)があります。



エノキダケ
ツルンとした舌触りと、茎のサクッとした歯さわりの両方を楽しめます。

鶏肉と根菜の和風クリーム

【材料】

鶏肉……………20g
じゃがいも……22g
人参……………10g
ごぼう…………11g
れんこん………13g
さやいんげん…3g
油……………1g
だしかつお……1g
だし昆布………0.5g
A 牛乳………30g
スキムミルク…5g
小麦粉………2.5g
塩……………少々

【作り方】

- ① ごぼうとれんこんは食べやすい大きさに切り、あく抜きのため酢水につける。じゃがいも、人参も食べやすい大きさに切る。
- ② さやいんげんは、斜め切りにして塩ゆでにする。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、ごぼう、人参、じゃがいも、れんこんを入れてさらに炒め、だし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ A(スキムミルクと小麦粉を牛乳で溶く)を③に加える。とろみがついたら塩で味を調え、さやいんげんを入れて一煮立ちさせ、火を止める。

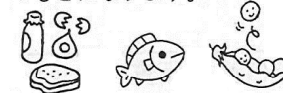
「鶏肉のクリーム煮」をヘルシーな和風仕立てにしたもの。鶏肉・ごぼう・れんこん等をだし汁でやわらかく煮て、牛乳とスキムミルクを加え、小麦粉でとろみをつけました。シンプルで飽きのこない味わいです。

● 寒さに負けない4つの栄養素 ●

朝晩、寒くなってかぜをひきやすい季節になりました。かぜの予防には十分な睡眠と栄養をバランスよくとることが大切です。

1. たんぱく質

血や肉をつくり、エネルギーのもとになります。



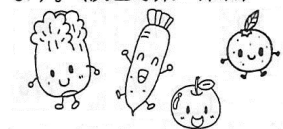
2. 脂肪

エネルギーが多いので体があたたまります。



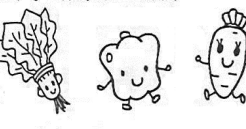
3. ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くします。(淡色野菜・果物)



4. ビタミンA

のどや鼻の粘膜をじょうぶにします。(緑黄色野菜)



外から帰ったら、うがい、手洗いも忘れずに!

