

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	日						
2	月	牛乳 ビスケット	ちくわの香味煮・ブロッコリーのおかか和え・納豆		ご飯	果物	牛乳 小魚 せんべい
3	火						
4	水	牛乳 ジャムパン	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・青菜のおひたし		ご飯	果物	牛乳 りんごホップ風 ☆
5	木	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー	×	/	/	お茶 ヨーグルト ☆
6	金	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・ばんさんすう・中華スープ・果物		ご飯	/	牛乳 チーズ クッキー
7	土	牛乳 クラッカー	ミートソーススパゲティ・キャベツのサラダ・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
8	日						
9	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のマヨパン粉焼き・ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え		ちりめん ご飯	果物	牛乳 昆布 せんべい
10	火	牛乳 カステラ	鮭のちゃんちゃん焼き・けんちん汁・手作りふりかけ		ご飯	果物	お茶 磯の香おにぎり ☆
11	水	牛乳 クッキー	大豆の磯煮・青菜のごま和え・焼きししゃも・果物		ご飯	/	牛乳 あべかわ団子 ☆
12	木	牛乳 クラッカー	コロケ・スパゲティソテー・味噌汁・果物		ご飯	/	牛乳 ビスケット
13	金	牛乳 せんべい	ミネストローネ・花野菜のサラダ・果物		ご飯	/	牛乳 お好み焼き ☆
14	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○	/	/	牛乳 せんべい
15	日						
16	月	牛乳 せんべい	きのこのクリーム煮 キャベツときゅうりの酢の物 果物		ご飯	/	牛乳 おかき
17	火	牛乳 ジャムパン	副食付弁当	○	/	/	牛乳 米粉のケーキ ☆
18	水	牛乳 クッキー	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物 果物		ご飯	味噌汁	牛乳 チーズ せんべい
19	木	牛乳 ビスケット	カレーシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	/	牛乳 野菜のキッシュ ☆
20	金	牛乳 クラッカー	魚のバーベキュー風・春雨サラダ・すまし汁		ご飯	/	お茶 ヨーグルト ☆
21	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
22	日						
23	月						
24	火	牛乳 ジャムパン	鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・豆乳汁・果物		ご飯	/	牛乳 さつま芋チーズケーキ☆
25	水	牛乳 カステラ	肉じゃが・青菜のおひたし・果物		梅ご飯	/	牛乳 小魚 おかき
26	木	牛乳 せんべい	魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・味噌汁		ご飯	/	牛乳 果物盛り合わせ ☆
27	金	牛乳 クラッカー	関東煮・ししゃもの味醂干し・小松菜納豆・果物		ご飯	/	牛乳 ビスケット
28	土	牛乳 クッキー	きつねうどん・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
29	日						
30	月	牛乳 ビスケット	親子煮・かぶとりんごの甘酢味・ブロッコリーのごま 和え		ご飯	/	牛乳 昆布 おかき

*○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

いつでも、どこでも好きな食べ物が手に入る豊かな時代です。
毎日、当たり前のように食べている食事です。私たちの口に入るまでには、食べ物を生産する人、運ぶ人、調理する人など、たくさんの人々のかかわりがあります。



子どもたちは野菜の栽培や収穫にかかわる中で、食べ物に関心を持ち、命のあることのすばらしさや、その命をいただくことに感謝する心を育てています。

そして、食べ物から季節の移り変わりを感じ、食べ物を大切にする気持ちを養い、五感を通しておいしいと感じる子どもに育ててほしいと願います。



かぜは予防が一番

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。寒くなると体力も消耗し、かぜをひきやすくなります。栄養をしっかり摂り、生活リズムを整え、かぜの予防に努めましょう。

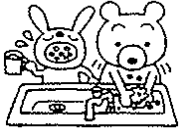
● バランスのとれた食生活

たんぱく質・脂肪・ビタミン類を多く含む食品をバランスよくたべましょう。特に大根・人参・れんこん・ごぼう等の根菜類は身体を温める作用があるので積極的に料理に取り入れるように心がけましょう。



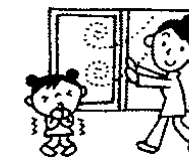
● うがい・手洗い

なるべく人ごみは避け、外出時はマスクを着用し、帰宅後はうがい・手洗いをしましょう。



● 生活環境

ウイルスは乾燥を好みます。部屋の換気や加湿などで室内が乾燥しないように心がけましょう。



● 体力づくり

毎日適度な運動をし、風に負けない体力づくりをしましょう。



● 十分な睡眠

夜は早めに寝て、規則正しい生活をしましょう。



旬の食材:きのこ



きのこは種類も多く、香りや味が楽しめます。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あるとされています。

また、きのこは、独特の食感があるため、小さいお子さんには敬遠されがちですが、小さく切って少量ずつ使ったり、他の食品と一緒に調理するなどの工夫で、食べ慣れ美味しく感じるようになります。「きのこのクリーム煮」はしめじ・えのきだけ・エリンギを使います。子どもたちの好きなクリームシチューにいられています。

米粉のもちもちケーキ

【材料】 (1人分)

- ・上新粉・・・20g
- ・ベーキングパウダー・・・1g
- ・砂糖・・・10g
- ・豆乳・・・20g
- ・サラダ油・・・3g
- ・バナナ・・・20g
- ・レモン汁・・・4g

【作り方】

- ① バナナは皮をむき、つぶしてレモン汁をかける。
- ② 上新粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ 豆乳に砂糖とサラダ油を加えて混ぜる。
- ④ ①～③を混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を1cm厚さになるように流し入れ、190℃に熱したオーブンで20分程度焼く。