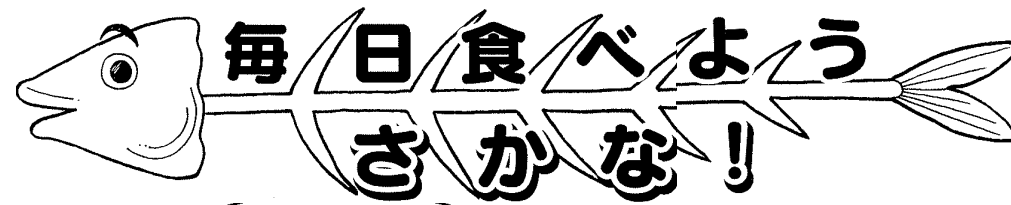


# 11月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満児 加算食	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 ビスケット	豚汁・れんこんのきんぴら・小松菜の納豆和え		ご飯	牛乳 アップルポテト ☆
2	水	牛乳 スナックパン	豆腐ハンバーグ・千草和え・果物		ご飯	牛乳 小松菜蒸しパン ☆
3	木		文化の日			
4	金	牛乳 クッキー	誕生日ランチデー (ベーコンピラフ・コンソメジュリアン・ちくわの変わり揚げ・ポイル野菜・ミニゼリー)	×		牛乳 小魚 せんべい
5	土	牛乳 ポーロ	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 クラッカー
6	日					
7	月	牛乳 カステラ	すき焼き風煮・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 さつまいもクッキー☆
8	火	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	牛乳 チーズ せんべい
9	水	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		わかめ ご飯	牛乳 ホットドッグ ☆
10	木	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とじ・きざみ昆布のじゃこ煮・レバーの照り煮・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
11	金	牛乳 ビスケット	若鶏のおろしかけ・パンサンスウ・わかめスープ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 たこ焼き ☆
12	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
13	日					
14	月	牛乳 ビスケット	豚肉の味噌焼き・ポテトサラダ・ミニトマト・果物		ご飯	牛乳 甘辛団子 ☆
15	火	牛乳 ジャムパン	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・果物		しらす ご飯	牛乳 クラッカー
16	水	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・煮豆		ご飯	牛乳 肉まん ☆
17	木	牛乳 おかき	さばのごま揚げ・キャベツの甘酢和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 せんべい
18	金	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○		お茶 フルーチェ ☆
19	土	牛乳 ポーロ	味噌けんちんうどん・果物	×		牛乳 ビスケット
20	日					
21	月	牛乳 せんべい	グラタン・青菜とコーンのサラダ・野菜スープ		ご飯	牛乳 スイートポテト ☆
22	火	牛乳 ビスケット	酢豚・ブロッコリー炒め・果物		ご飯	牛乳 パナナパン
23	水		勤労感謝の日			
24	木	牛乳 クラッカー	シーフードカレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵・ミニゼリー		ご飯	牛乳 きな粉クッキー ☆
25	金	牛乳 せんべい	ヘルシーミートローフ・ジャーマンポテト・果物		ご飯	牛乳 米粉のもちもちケーキ ☆
26	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・果物	×		牛乳 クラッカー
27	日					
28	月	牛乳 クッキー	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	牛乳 フレンチトースト ☆
29	火	牛乳 ビスケット	秋鮭ときのこのホイル焼き・ひじきの炒め煮・味噌汁		ご飯	牛乳 せんべい
30	水	牛乳 おかき	八宝菜・ブロッコリーのごま和え・果物		うめ ご飯	牛乳 ジャガイモもち ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



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つ

## 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●

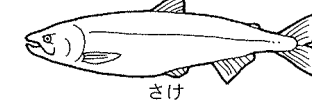
カルシウムは、骨や歯の成分になる栄養素。魚、特に小魚(ししゃも、しらす干し、わかさぎなど)に多く含まれています。

### ●体によい魚の油●

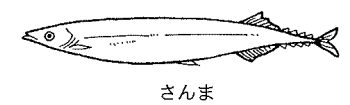
魚の油を構成している脂肪酸には、脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。特に青魚(いわし、あじ、さば、さんまなど)に豊富です。

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。

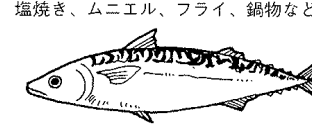
### 栄養価がアップ! 秋が旬の魚



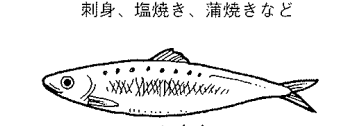
さけ  
塩焼き、ムニエル、フライ、鍋物など



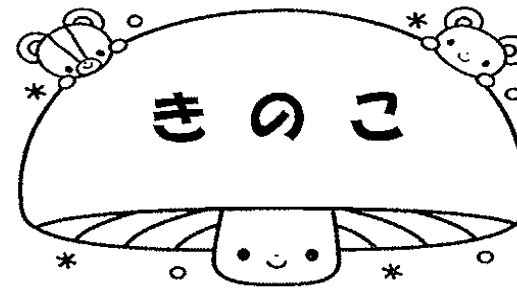
さんま  
刺身、塩焼き、蒲焼きなど



さば(まさば)  
塩焼き、煮物、フライなど



いわし  
塩焼き、つみれ、蒲焼き、煮物、ハンバーグなど



### 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。

### 秋鮭ときのこのホイル焼き

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

### 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

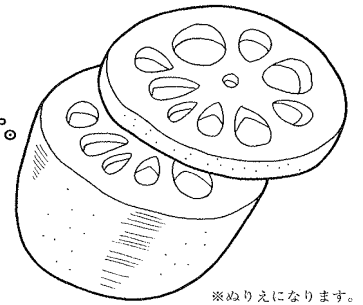
(もんだい) からだの なかに ほこほこ たくさん あたの あいた やさいは?

(こたえ) れんこん

れんこんは ほうしの くきです。

あぶらで いためると

シヤキツとして おいしいよ。



※ぬりえになります。

### 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



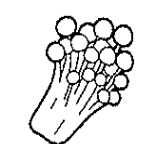
かさは丸くはりがあり、根元がふつらふくらんでいるもの。

#### えりんぎ



かさの色は薄茶色で、軸は白く弾力があるもの。

#### 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。