

11月の給食だより

風邪に負けない元気な体を！

朝晩と冷えこむようになってきました。寒くなると、風邪など病気が気になりますので、体を中から温め、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。れんこんや人参、カブなどの根菜類がおいしくなれます。具材をやわらかく煮てスープにして食べると栄養も摂れ、体もポカポカになりますよ！

りんご

りんごは、世界中で栽培される人気の果物です。品種が豊富で旬の時期は品種によって異なります。おいしいりんごは、全体が色つき、ハリとツヤがあり重量があるものを選ぶのがおすすめです。りんごには、整腸作用のあるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノール、疲労回復に効くリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。食物繊維やポリフェノールは皮に多く含まれているので皮ごと食べるのが理想的です。

お手伝いで食に興味を

料理を手伝う体験は、子供の好奇心を刺激する驚きや発見が多くあり、食への関心を高めます。葉物野菜をちぎる、トマトのヘタを取る、野菜を洗うなど簡単なことから始め、徐々に混ぜる、こねる、丸める、皮をむく、卵を割る、盛りつけるなど段階を踏みながら、細かい作業や難しい調理に挑戦してみましょう。衛生や危険についても知らせ、安全に親子で楽しみながら行うことが大切です。

11月の献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 水分	持ってくるもの
4	火	ご飯 すき焼き風煮 トマト 胡瓜もみ	豚肉 豆腐 卵	油 白滝 砂糖 米 ごま ごま油	たまねぎ 白菜 しめじ 胡瓜 トマト	433kcal 10.3g 1.4g	
5	水	ご飯 煮魚 中華スープ 大根サラダ	鰯 豚肉 卵 シーチキン	米 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 大根 しめじ えのき茸 キャベツ	417kcal 18.9g 1.8g	おわん
6	木	ご飯 麻婆豆腐 ごま酢和え チーズ	豚挽肉 豆腐 チーズ	ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ キャベツ えのき茸 胡瓜 ニラ 生姜 ニンニク	357kcal 12.9g 1.4g	スプーン
7	金	炊き ごみ ご飯 鶏の唐揚げ 黄桃 ほうれん草のサラダ	鶏肉 ロースハム 鶏挽肉	油 小麦粉 米 ごま ごま油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 牛蒡 レタス ほうれん草 黄桃缶	439kcal 17.0g 1.8g	
10	月	ご飯 炒り玉豆腐 大学芋 もやしと胡瓜の酢物	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 竹輪	米 油 砂糖 ごま ごま油 薩摩芋	たまねぎ 人参 牛蒡 もやし 胡瓜	473kcal 15.9g 1.7g	おわん
11	火	ご飯 カレー 野菜サラダ パイナップル	豚肉	ごま油 砂糖 米 じゃが芋 油 カレールー	たまねぎ 人参 ニンニク 胡瓜 レタス パイナップル缶	454kcal 7.5g 2.6g	スプーン

↓ 2号・3号の給食献立です。

12	水	ふり かけ ご飯 厚揚げの中華煮 チーズ 黄桃	豚肉 厚揚げ 竹輪 チーズ 卵ふりかけ	油 米 片栗粉	たまねぎ 人参 ニラ もやし 白菜 しめじ 黄桃缶	384kcal 13.0g 1.7g	
----	---	-------------------------------------	---------------------------	---------	---------------------------------	--------------------------	--

↓ 1日保育の給食献立です。

13	木	ご飯 鶏のおろしあん ひじきサラダ トマト	ロースハム 鶏肉	砂糖 ごま 油 米 マヨネーズ コーン缶	たまねぎ 人参 大根 胡瓜 キャベツ トマトひじきニンニク	424kcal 9.9g 0.8g	
14	金	ご飯 鰯の味噌焼き 中華サラダ 卵スープ	鰯 卵 ロースハム	砂糖 ごま 米 ごま油	たまねぎ 若布 胡瓜 キャベツ	431kcal 15.8g 1.2g	おわん
17	月	ご飯 野菜炒め 挽肉たまご 大学芋	豚肉 卵 豚挽肉	米 油 薩摩芋 砂糖	たまねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ	400kcal 8.3g 1.4g	
18	火	ご飯 豆腐ハンバーグ 柿 和風サラダ	鶏挽肉 豆腐 卵 ロースハム	油 米 ごま油 砂糖 片栗粉	たまねぎ 人参 若布 胡瓜 インゲン レタス 柿	427kcal 15.4g 1.6g	
19	水	ご飯 八宝菜 チーズ ウインナーソテー	豚肉 ウインナー チーズ	油 片栗粉 米	たまねぎ 人参 白菜 ニラ しめじ	372kcal 8.3g 1.4g	
20	木	カレー ピラフ ひき肉フリッター ブロッコリーサラダ 若布スープ	豚挽肉 卵 鶏ひき肉	米 小麦粉 ごま油 ごま カレールー マヨネーズ	たまねぎ インゲン 人参 胡瓜 キャベツ ブロッコリー 若布	475kcal 16.4g 1.7g	おわん
21	金	ご飯 豆腐のあんかけ しらす和え 黄桃	豆腐 鶏挽肉 しらす	油 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 ごぼう キャベツ しめじ インゲン 黄桃缶	385kcal 13.3g 1.3g	スプーン
25	火	ご飯 切り干し大根煮 ニラ玉 パイナップル	油揚げ 豚肉 さつま揚げ 卵	砂糖 米	人参 切干大根 ニラ パイナップル缶	349kcal 13.1g 1.7g	
26	水	ご飯 白身魚和風あんかけ 若布サラダ 黄桃	タラ しらす	砂糖 米 小麦粉 油 ごま油 片栗粉	たまねぎ 人参 胡瓜 しめじ 小松菜 黄桃缶 若布	455kcal 14.4g 1.1g	
27	木	ご飯 手作りハンバーグ トマト ポテトサラダ	豚挽肉 卵 ロースハム	砂糖 米 パン粉 マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ 胡瓜 人参 キャベツ トマト	455kcal 14.4g 1.1g	
28	金	ひじき ご飯 豚汁 ほうれん草のごま和え ウインナーソテー	豚肉 油揚げ 豆腐 ウインナー	油 砂糖 米 ごま ごま油	たまねぎ 人参 大根 ごぼう ほうれん草 ひじき	397kcal 11.9g 1.0g	おわん

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい

【お願い】
持ち物に【おわん】【スプーン】と記載されている日は忘れずにお持ち下さい。