



# 給食 献立表 11月

あいあい保育園

H25. 10. 31

	3歳未満 献立	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (金)	ベビーカ ステラ	ごはん 肉じゃが かき玉汁 ほうれん草のゴマ和え 柿	牛乳 手作りラスク	豚肉 牛乳 アーモンド 生クリーム	米 じゃがいも 食パン 糸こんにゃく	玉ネギ 人参 ねぎ ほうれん草 柿	511 622
2 (土)	甘せんべい	中華丼 わかめスープ パナナ	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 えび イカ 牛乳 わかめ	米 ドーナツ	玉ネギ キャベツ 人参 パナナ 筍	580 630
4 (月)	振り替え休日						
5 (火)	わかめ	鶏めし 豆乳入りトン汁 ごまポテト ミニゼリー	牛乳 きな粉団子	鶏肉 豆乳 牛乳 きな粉 豚肉 ごま	米 白玉粉 こんにゃく 油 さつまいも ミニゼリー	白菜 ごぼう 大根 人参 しめじ えのき	578 640
6 (水)	わかめ	ごはん さつまいものコロケ 干草和え トマト 柿	牛乳 セサミクッキー	合挽き肉 ごま 牛乳 卵	米 油 パン粉 小麦粉 マーガリン	キャベツ ほうれん草 人参 トマト 柿 玉ネギ	581 643
7 (木)	お餅トースト	ごはん ツナ厚焼き卵 スパゲティサラダ きのこのカレースープ オレンジ	牛乳 どらやき	ツナ缶 卵 牛乳 ハム ベーコン つぶあん	米 サラスパ ホトケキックス	しいたけ しめじ えのき エリンギ オレンジ 玉ネギ ねぎ きゅうり	584 632
8 (金)	ビスケット	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト さつまいものサラダ りんご	牛乳 かぼちゃパイ	サゴシ ハム 牛乳	米 麦 油 でんぷん パイシート	生姜 トマト きゅうり コーン りんご かぼちゃ	395 408
9 (土)	親子遠足						
11 (月)	バナナ	ごはん 鶏肉のケチャップソース リョネーズポテト トマト オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	鶏肉 牛乳 ベーコン オレンジクリーム	米 じゃがいも 食パン オレンジクリーム	玉ネギ トマト オレンジ	504 606
12 (火)	わかめ	麦ごはん 味付け海苔 芋煮 味噌汁 ほうれん草ともやしのおひたし 柿	牛乳 さつまいものイカ栗 揚げ	牛肉 味付け海苔 味噌 わかめ 油揚げ 牛乳	米 麦 さといも 糸こんにゃく さつまいも そうめん	大根 しめじ 白ねぎ ほうれん草 もやし 柿 ねぎ	416 518
13 (水)	あら	肉あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	お茶 カルシウムおにぎり	豚ミンチ ちくわ しらす ヨーグルト ごま	うどん 油 米 油	玉ネギ 人参 フルーツキックス 蜆 にんにく ねぎ	533 606
14 (木)	エントリー ビスケット	★七五三メニュー きのこごはん 鮭のもみじ焼き すまし汁 ほうれん草の磯和え ミニゼリー	牛乳 揚げたこやき	鮭 海苔の佃煮 豆腐 わかめ 油揚げ 牛乳 たこやき 青海苔	米 ミニゼリー 油	しいたけ しめじ えのき 玉ネギ 人参 ほうれん草 ねぎ	552 621
15 (金)	バナナ カステラ	手作りパン ビーフシチュー パナナ コーンサラダ	牛乳 マーマレードポテト	牛肉 牛乳 ハム マーマレード	強力粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも	人参 玉ネギ コーン パナナ キャベツ きゅうり	540 646
16 (土)	ビスコ	焼きそば ゆで卵 パナナ	牛乳 かりんとう	豚肉 牛乳 卵	中華麺 かりんとう	キャベツ 人参 ビーマン もやし パナナ	538 640
18 (月)	おとつと	ごはん キャベツ入りメンチカツ スパゲティソテー トマト ミニゼリー	牛乳 フレンチトースト	合挽き肉 牛乳 卵	米 クールドスパゲティ 油 小麦粉 卵 卵 ミニゼリー	玉ネギ 人参 キャベツ ビーマン トマト	574 652
19 (火)	チーズ クラッカー	ごはん 八宝菜 ししゃもの天ぷら きゅうりの塩っぺ和え 柿	牛乳 アップルケーキ	豚肉 えび イカ うすら卵 しおっぺ 卵 牛乳	米 小麦粉 マーガリン	キャベツ 筍 人参 きくらげ きゅうり りんご 柿	418 443
20 (水)	ミニドーナツ	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 切干大根サラダ トマト りんご	お茶 お好み焼き	えび しらす 豆腐 ちくわ 卵	米 麦 小麦粉 でんぷん	玉ネギ 人参 切干大根 きゅうり コーン トマト りんご キャベツ もやし	460 539
21 (木)	シガーフライ	手作りパン ミートグラタン ツナサラダ パナナ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 合挽き肉 チーズ 豆腐 ツナ缶	強力粉 小麦粉 パン粉 クラッカー	キャベツ きゅうり 玉ネギ 人参 バナナ	565 681
22 (金)	ロール カステラ	麦ごはん 筑前煮 小松菜ともやしのごま味噌和え にゅうめん 柿	牛乳 さつまいものブラウニー	鶏肉 牛乳 ごま 味噌 卵	米 麦 そうめん 里芋 こんにゃく 小麦粉 さつまいも インゲン	人参 干しいたけ 小松菜 筍 柿 玉ネギ ねぎ もやし ごぼう れんこん	451 510
23 (土)	勤労感謝の日でお休みです						
25 (月)	ハビターン	★お誕生日メニュー 五目鶏ごはん 豆腐ナゲット トマト 粉ふきいも フルーツゼリー	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏ミンチ 卵	米 でんぷん 油 じゃがいも ゼリー	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ネギ 長ネギ トマト	511 622
26 (火)	ポロ チーズ	ごはん ミートローフのピーマンソース ブロッコリーの塩茹で キャベツスープ オレンジ	牛乳 手作りかりんとう	合挽き肉 牛乳 ベーコン 卵	米 油 小麦粉 パン粉	パプリカ ビーマン ブロッコリー キャベツ 人参 玉ネギ レーズン オレンジ	580 620
27 (水)	クッキー	肉味噌そば かにかまサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 肉まん	豚ミンチ かにかま 牛乳 肉まん 粉寒天	中華麺 ごま油	にんにく 生姜 玉ネギ 人参 筍 キャベツ きゅうり フルーツキックス	579 607
28 (木)	野菜スタック	ひき肉カレー グリーンサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 とんがりコーン	合挽き肉 牛乳 ハム	米 カレールー じゃがいも とんがりコーン	人参 玉ネギ キャベツ きゅうり 福神漬 パナナ	595 610
29 (金)	せんべい	ごはん フィッシュボール 春雨ソテー トマト りんご	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	白身魚のすり身 甘納豆 卵 牛乳	米 じゃがいも 春雨 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト りんご	555 610
30 (土)	サブシ	三色丼 味噌汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ミンチ 卵 味噌 牛乳 わかめ	米 せんべい	ほうれん草 紅生姜 バナナ ねぎ	510 600



# 給食だより 11月

11月になろうというのに台風の影響をうけて今も、不自由な生活をしておられる方もおられます。台風が過ぎ去って急に寒くなって、体調を崩しているお友達もいます。先日の出張で防災について講演を聴きました。四季のある住みよい日本でしたが、近年の異常気象で防災の危機管理を改めて感じました。幸い岡山県は災害のすくない県です。ゆえに、防災の知識が薄い欠点もあります。水や保存食など今一度家族の方ともしもの時を話し合っていくことも大切ですね。

稲刈りが真っ只中の秋、これから新米の出回る季節となりました。食欲の秋。なんでももりもり食べれることに感謝していただきます。



## ☆野菜のちから☆

◎ 11月の旬の野菜 ブロッコリー  
ブロッコリーにはがん予防、風邪予防、美容にも欠かせないビタミンCがレモンの2倍含まれています。さらに、カロチン、カリウム、食物繊維が多く、皮膚の粘膜や抵抗力を高める、血糖値を正常に保つ、便秘改善などの効果も期待できます。

11月の旬の野菜 人参  
人参は代表的な緑黄色野菜です。皆さんご存知のベータカロチンが有名です。ベータカロチンは活性酸素の働きを抑制する作用にがんを予防する働きです。また、免疫力を活性化し、風邪予防にも効果大です。ビタミンAも多く含みます。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、肌、皮膚がカサカサになるのを防ぎ、潤いを与えてくれます。また、目と関係が深く、疲れ目やドライアイにも適しています。



## ☆ベジタブル食育の豆知識☆

### 遊び食べてどんな気持ち？

子供さんが食事中にじっとしてられなくて、立ち歩いたり遊びだしたり・・・そんな経験ありませんか？  
普段から遊びに集中することがなく、5分もすれば次の遊びへいってしまうような移り気の早いお子さんに多い悩みです。その子は他のお子さんよりも「好奇心」が一段と強いといった素晴らしい特徴を持っています。そのため食事に関しても執着がなく、食べることに飽きてしまう。というマイナス行為が見られます。「好奇心」が強いということは、見方を変えればとてもラッキーなことです。食事の面ではとりあえず「何でも食べてみる」という特徴があったり、初めて見るものに興味を持つことが多いので偏食には繋がらないのです。このようなお子さんには「食べさせること」よりも「好奇心」に任せてしまったほうがスムーズです。食べ歩くのは親子の繰り返しの特訓です。手拭を用意しておいて、椅子から立ったら、優しい口調で、「ごちそうさま」をして手を拭いて終わりにします。まだ食べるときには、また、ちゃんと座らせて「いただきます」をして食べさせます。それでもまた立ち歩いたら、「ごちそうさま」をします。言葉だけでは子供は決してわかりません。一時のものではなく、徹底したルールをご家庭でしっかり決めてしつけをすれば、食事中に食べながら歩くという見苦しい行動も「いけない」とわかって育つものです。嫌でも月日はあつという間に過ぎてしまい、幼児時期も一瞬です。手を貸してあげられる今、お母さんお父さん精一杯愛情をかけてください。

## 突撃となりの晩ごはん

今月は そら組 かわはら しどうくん宅の晩ごはん(パパ・ママ・めぐるくん)4人家族)

10月11日(金) トマトカレー 南京スープ 枝豆のカリカリ揚げ

帰宅すると台所に実家からの差し入れがありました。この日はトマトカレーと南京スープ。カレーや揚げ物など、多めに作って母が持ってきれます。本当に助かる～♪トマトの酸味がいつものカレーとはまた違った味で美味しい。カレーよりハヤシライスに近いかな。子どもたちもカレーは大好き。食べさせなくても自分でどんどん食べてくれます。反対に南京スープには口もつけませんでした…

10月13日(日) ごはん ハンバーグ サラダ 納豆

ハンバーグも子どもたちの大好きなメニューです。ハンバーグを食べる時は必ずナイフとフォークを使います。なんでかな?(-\_-)納豆も好きなんですけど、この日はハンバーグがあったので見向きもしませんでした。納豆は夜に食べた方がいいと聞いたので、家ではいつも晩御飯のおかずです。

10月14日(月) かきあげうどん(冷凍)

この日は遅くなったので、すぐ食べれる冷凍うどん。冷凍だと言ってもバカにできません。意外とおいしいのです!(^\_^)便利になったもんだ!と技術の進歩に感謝♡感謝。空いた時間を利用して次の日用に鶏肉の煮込みを作りました。

(ママより)

仕事が終わるのが遅いため、「早く食べさせないと」と作るのですが、遅い日は20時を過ぎることも…。そのため子供達は待ちきれず色々食べてしまうので、ご飯が出来たころにはお腹いっぱいなんてことはしょっちゅうです。なるべく次の日の分も一緒に用意したいのですが…なかなか…

(給食室から)

忙しい間を利用して家事をこなしている姿が想像できました。大変だけど子供さんの行動に突っ込みを入れながら、ほのぼの感が伝わってきます。次の日の分までの課題は重要視されますね。もしくは待ちきれない間食をご飯系にしてしまう。など…食中毒などのことも考えるとなかなか前日に次の日のものを作るのはメニューにも限りがありますよね。そしてお母さんの味を伝えていくには…献立表でお知らせできたらいいかなあとと思います(#^\_^#)よきアイデアお待ちしております。突撃インタビューにご協力お願いします。



あいあい

## 給食のレシピ本

11月26日の ミートローフのピーマンソースの作り方 (子供4人分)

★材料 合挽き肉120g レーズン(みじん切り)12g  
玉ねぎ120g 人参20g パン粉20g 牛乳16cc 油4cc 赤ピーマン16g 黄ピーマン16g ピーマン16g  
水16cc しょうゆ8cc 砂糖4g 片栗粉1.6g

★作り方

- ①玉ねぎ、人参、レーズンはみじん切りにする。
- ②合挽き肉と野菜、パン粉、牛乳を混ぜハンバーグのように形を作り焼く。
- ③ピーマンは細切りにして茹でる。
- ④水、調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③を入れソースを作る。

