



給食献立予定表 11月

あいあい保育園
R5. 10. 31

	3時のおやつ	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 (水)	おやつスティック	ごはん れんこんハンバーグ(和風きのこソース) 人参シリシリ フロッコリーのゆかり和え 柿	牛乳 かぼちゃのクッキー	合挽肉 卵 かつお節 牛乳 ツナ	米 パン粉 さつまいも 小麦粉 れんこん	玉ねぎ 人参 フロッコリー かぼちゃ 柿 えのき しめじ しいたけ	553 585
2 (木)	あられ	麦ごはん 魚と秋野菜のみそがらめ すまし汁 きゅうりのしらす和え みかん	牛乳 手作りかりんとう	サゴシ 味噌 牛乳 豆腐 しらす	米 麦 あられ 小麦粉 れんこん	にんにく 生姜 ネギ ごぼう 人参 きゅうり みかん えのき	517 541
3 (金)	文化の日でお休みです。						
4 (土)	ビスケット	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏ひき肉 油揚げ わかめ 牛乳 卵 味噌	米 ビスケット まがりせんべい	ほうれん草 ネギ バナナ	419 406
6 (月)	クッキー	味噌カツ丼 なめこ汁 千草和え みかん	牛乳 手作りラスク	豆腐 味噌 味噌 卵 生クリーム 牛乳 豚肉 ちくわ かつお節	米 こま パン粉 小麦粉 クッキー 飴パン アーモンド 水あめ	キャベツ にんにく なめこ ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり みかん	514 527
7 (火)	バナナ	ごはん 炒り鶏 味噌汁海苔 ほうれん草ともやしのおひたし ミニゼリー	牛乳 大学芋	鶏肉 海苔 牛乳	米 さつまいも ミニゼリー れんこん 里芋	干シイタケ 人参 いんげん ごぼう ほうれん草 もやし バナナ	456 489
8 (水)	きなこトースト	肉味噌そば 揚げシューマイ フロッコリーのおかか和え 杏仁フルーツ	牛乳 どらやき	豚ひき肉 シューマイ かつお節 味噌 牛乳 あんこ きなこ	中華麺 食パン ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 フロッコリー ねぎ フルーツミックス バナナ	597 585
9 (木)	クリームサンド	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き ジャーマンポテト きゅうりのしおっぺあえ 柿	牛乳 オレンジケーキ	サゴシ 卵 ベーコン 牛乳	米 麦 クリームサンド じゃがいも 小麦粉 マーレード	トマト缶 玉ねぎ きゅうり 柿	592 569
10 (金)	ハッピーターン	手作りパン ポークンチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 肉まん	豚肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 肉まん コーン じゃがいも ハッピーターン	人参 玉ねぎ フロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	516 542
11 (土)	せんべい	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 パウムクーハン	油揚げ ハム 牛乳 わかめ	うどん せんべい パウムクーハン コーン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ	336 316
13 (月)	野菜スナック	ごはん 根野菜のごま味噌がらめ しいたけのかきたま汁 きつねあえ みかん	牛乳 さつまいも団子	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳 きなこ 味噌	米 野菜スナック れんこん さつまいも 白玉粉	人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ 小松菜 もやし みかん	495 499
14 (火)	ドーナツ	ごはん すき焼き風煮 ぶりかけ わかめとしらすの酢の物 ミニゼリー	牛乳 オレンジクリームサンド	牛肉 しらす 牛乳 焼き豆腐 わかめ	米 ドーナツ こんにゃく 食パン オレンジクリーム ミニゼリー	白菜 人参 ごぼう しいたけ きゅうり	462 474
15 (水)	おかし	☆七夕三お祝い会メニュー ゆかりごはん 鶏肉の塩から揚げ マセドアンサラダ トマト みかん	牛乳 シリアルバー	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	米 あられ シリアル じゃがいも マシュマロ コーン	きゅうり 人参 トマト みかん	590 633
16 (木)	バナナヨーグルト	麦ごはん 魚のごま味噌焼き しらすきチャプチェ 白菜のしおっぺあえ 柿	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	サゴシ 味噌 ヨーグルト 牛乳 豚肉	米 麦 しらすき 甘納豆 ホットケーキミックス	白菜 バナナ ビーマン パプリカ 柿	600 645
17 (金)	ロールカステラ	ごはん さつまいもコロック けんちん汁 かにかまサラダ ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	合挽肉 油揚げ 卵 牛乳 かにかま 粉チーズ 鶏肉	米 ロールカステラ 小麦粉 里芋 さつまいも ミニゼリー こんにゃく	人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	604 655
18 (土)	ウエハース	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 クリームパン	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 卵	米 ウエハース クリームパン	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ えのき バナナ	462 456
20 (月)	野菜かりんとう	ごはん 揚げ鶏のネギソース トマト カミカミサラダ 柿	牛乳 バナナパイ	鶏肉 ハム 牛乳 するめいか	米 パイシート 片栗粉 小麦粉 野菜かりんとう コーン	ネギ 白ネギ トマト 柿 キャベツ きゅうり ごぼう バナナ	532 552
21 (火)	チーズ ポーロ	☆お誕生日会メニュー さつまいもごはん ささみのフライ スパゲティサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	ささみ 卵 ハム チーズ 牛乳	米 さつまいも ポーロ パン粉 小麦粉 サラパ パースティケーキ	人参 きゅうり パイナップル	538 529
22 (水)	塩せんべい	ミートソーススパゲティ ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 野菜チップス	豚ひき肉 しらす 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ こま れんこん 塩せんべい さつまいも じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ ごぼう きゅうり 小松菜 フルーツミックス バナナ	452 461
23 (木)	勤労感謝の日でお休みです。						
24 (金)	バナナ	ごはん 魚の竜田揚げ トマト ひじきのミルキーサラダ みかん	牛乳 クロックムッシュ	サゴシ ハム 卵 チーズ 牛乳 ひじき	米 食パン 片栗粉	生姜 トマト キャベツ きゅうり 人参 バナナ みかん	513 559
25 (土)	ザル	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 星食べよ	豚肉 卵 牛乳 えび いか	中華麺 ザル 星食べよ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ バナナ	474 477
27 (月)	クラッカー	ごはん ポークピカタ 人参グラッセ フロッコリーの塩ゆで ミニゼリー	牛乳 磯ビーンズ	豚肉 水煮大豆 いりこ 卵 牛乳	米 クラッカー ミニゼリー 小麦粉	ねぎ フロッコリー 人参	538 525
28 (火)	ゆぎいも	ごはん 八宝菜 中華きゅうり レバーのオーロラソース りんご	牛乳 生姜クッキー	豚肉 えび いか レバー 卵 牛乳 うずら卵	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉	白菜 人参 まくらげ きゅうり りんご 生姜	489 508
29 (水)	シガフライ	手作りパン 秋のグラタン グリーンサラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ハム 牛乳 ベーコン チーズ	薄力粉 強力粉 シガーフライ フライドポテト れんこん	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	510 507
30 (木)	シュガートースト	カレーあんかけうどん さつまいもの天ぷら ポイル野菜のごま和え みかん	麦茶 いかおやき	豚肉 卵 いか 卵 削り節	うどん さつまいも 小麦粉 食パン こま カレー粉	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	417 378

※都合により献立内容を変更する場合があります。

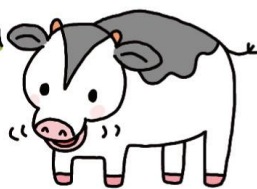


冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日が続きますが、体を動かすと自然にお腹がすいて食欲が増します。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いていました。

また、23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、きのこやさつまいも、白菜や大根など、給食でも旬の食材をふんだんに使っています。食卓での会話を、旬の食材や園で採れた野菜の話題にしてみてもいいですね。



咀嚼の大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

七五三のお祝い

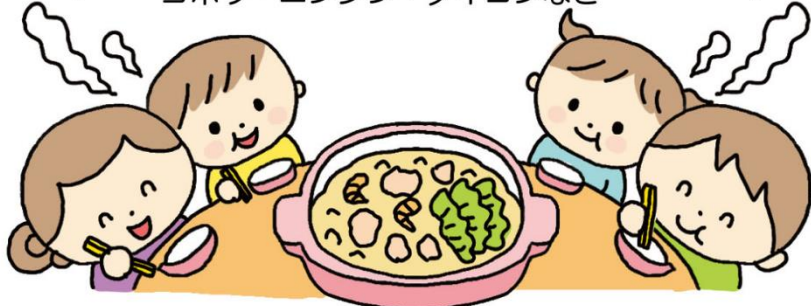
11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



～人気献立メニュー～

11/17(金)【さつまいもコロッケ】

【材料】(1人分)

・さつまいも	40g	・小麦粉	4g
・玉ねぎ	10g	・卵	5g
・油	0.3g	・パン粉	6g
・豚ひき肉	10g		
・塩、コショウ	0.3g		

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき一口大に切り、水にさらして水気をきる。蒸して火が通ったら熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンに油をひき、透明になるまでじっくり炒める。
- ③ ②にひき肉を加え、火が通るまで炒め冷ましておく。
- ④ ボウルに①③と塩コショウを入れて混ぜ丸く成形する。
- ⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。