



給食だより

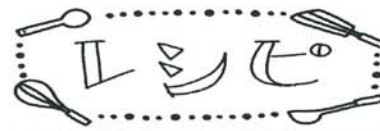
平成30年11月号
あすなる保育園

11月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のも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみたいかがですか。



11月の献立

- ♥ 11月の献立は、根菜類を多く取り入れた献立になっています。北風が吹き始めるこの季節、根菜類は体を温めます。子ども達も4月当初から比べると食欲が増してきました。「先生おかわりを下さい！」の声、元気にお教室から響いてきます。
- ♥ おやつもクッキーや蒸しパンなど、お腹にたまる献立にしました。10月に初めて作ったちんすこうも大好評でした。今回は黒糖風味にしてみました。どんな反応を示すでしょう？



材料(3才以上児1人分)
 さつまいも 30g
 えのきだけ 10g
 小松菜 8g
 ウインナー 2本
 シチューの素 10~20g
 (箱の表示にしたがって下さい)
 牛乳 適量
 炒め用油 適量

☆11月のおすすめ☆ 冬野菜のシチュー

作り方

- 1 さつまいもは皮を剥き食べやすい大きさに切ります。
- 2 えのきは2~3cm、小松菜は4~5cmに切ります。ウインナーもななめ5mm幅に切ります
- 3 鍋に油を熱し、ウインナー・さつまいも・えのきを炒め、適量の水を加えさつまいもが柔らかくなるまで煮込みます。
- 4 さつまいもが煮えたら小松菜を加え、数分煮こみ火を弱め、シチューの素と牛乳を加えできあがりです

※さつまいもが入りほんのり甘いシチューです。小松菜はすぐに煮えてしまうので、最後に入れてさっと煮る程度で大丈夫です。

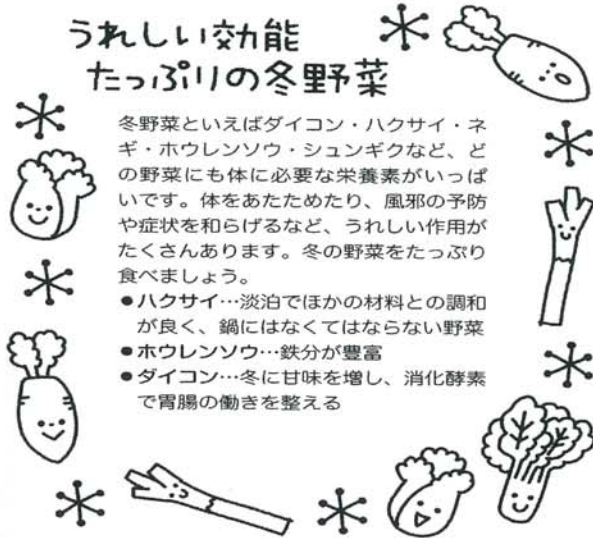


お知らせ

11月のお誕生日会メニュー

- ♥カツサンド・カリフラワーカレー煮込み・にんじんサラダ
みかん・バナナ・イタリアンスープ
おやつ・・・プリン・アラ・モード カルピス

うれしい交力能 たっぷり冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

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



これから風邪やインフルエンザが流行する季節
正しい手の洗い方を確認しましょう

手を水でぬらす→せっけんをつける→手のひらを洗う→手のこうを洗う→指の間を洗う→指の先を洗う→手くびを洗う→水で洗い流す→せいけつなタオルかペーパーナプキンでふく。



11月献立表



日	曜	10時	朝食			3時のおやつ		赤：血や肉になる		黄：熱や力となる		緑：調子をととのえる		ひよこ・ばんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん		
			ごはん	汁	揚げ物	デザート	飲み物	デザート	飲み物	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質
1	木	りんご	ごはん 白菜のバラ肉炒め ライ南瓜 卵サラダ 味噌汁 (にら、豆腐)	チーズぱん 牛乳	ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳 パルメ ザンチーズ	精白米 しらたき ごま油 サフラワー油 マヨネーズ 白玉粉 調合油	はくさい 根深ねぎ かぼ ちや トマト さやえんどう にら	461 Kcal	14.7 g	545 Kcal	18.4 g							
2	金	牛乳 コーン フレーク	ごはん じゃこのムニエル(きの こソース) 青菜ソテー 粉吹芋 味噌汁(えのき、わかめ、長ネ ギ)	胡麻プリン 麦 茶	めかじき ホイップクリームし らす干し 淡色辛みそ セラチ ン 卵黄 普通牛乳 コンデ ンスミルク ホイップクリーム	精白米 薄力粉 有塩バター サフラワー油 じゃがいも 砂 糖 ごま	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 詰 トマトケチャップ ほうれんそう コーン缶詰粒 にんにく えのきた け 塩わかめ 根深ねぎ 寒天	510 Kcal	19.6 g	497 Kcal	18.5 g							
5	月	バナナ	ごはん 鶏の胡麻から揚げ 煮 豆 トマトサラダ 味噌汁(大根、 なめこ)	ホットビスケット レモネード	鶏手羽 鶏卵 豆きんとん し らす干し 淡色辛みそ ホイッ プクリーム	精白米 米でん粉 薄力粉 ご ま サフラワー油 和風ドレッシ ング 砂糖 メープルシロップ はちみつ	しょうが トマト きゅうり かいわ れ だいこん なめこ 水煮缶詰 レモン果汁	445 Kcal	14.5 g	526 Kcal	18.7 g							
6	火	牛乳 リッツ	ごはん 納豆和え 芋の甘煮 か みかみサラダ 味噌汁(きやべ つ、ツナ缶)	ミニピザ 麦茶	納豆 しらす干し ささいか 淡 色辛みそ まぐろ油漬缶詰 プ ロセスチーズ	精白米 さつまいも 砂糖 ごま 油 きょうざの皮	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマ ント トマトケチャップ	370 Kcal	15.3 g	413 Kcal	16.4 g							
7	水	牛乳 ちーか ま	ごはん ふりかけ 石狩煮 ハム カツ キャベツの胡麻和え みか ん	フルーツ寒天	さけ 淡色辛みそ ロースハム	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 バン粉 サフラワー油 い りごま	はくさい たまねぎ にんじん え のきたけ ぶなしめじ キャベツ みか ん 寒天 バナナ バイナップル 缶詰 もも缶詰 キウフルーツ みかん缶詰	485 Kcal	21.8 g	551 Kcal	22.7 g							
8	木	梨	ごはん 冬の松風焼き ひじきと チーズのサラダ たくあん すまし 汁(春菊・卵)	ホットケーキ牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛 乳 鶏卵 淡色辛みそ まぐろ 油漬缶詰(白) プロセスチー ズ	精白米 バン粉 砂糖 ごま サ フラワー油 和風ドレッシング 薄力粉 ソフトマーガリン	たまねぎ れんこん ゆで根み つば にんじん ひじき きゅうり コーン缶詰粒 たくあん漬 しゆんぎ	430 Kcal	16.4 g	519 Kcal	20.3 g							
9	金	野菜ス ティック1	ごはん 春巻き 大根のツナ煮 レタスサラダ 中華風コー ンスープ	黒糖ちんすこ う麦茶	ぶたひき肉 まぐろ油漬缶詰 しらす干し 鶏卵	精白米 サフラワー油 きょう ざの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 黒砂糖	にら 生しいたけ だけのこ水 煮缶詰 だいこん レタス コー ン缶詰クリーム ゆで根みつば	410 Kcal	11.3 g	512 Kcal	13.9 g							
10	土	みかん	ごはん そぼろ和え 蒸し野菜 (オーロラソース) りんご 味噌 汁(豆腐・わかめ)	ポップコーン やさしいジュース	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 豆腐よう 淡色辛みそ	精白米 砂糖 マヨネーズ ポップコーン サフラワー油	ブロッコリー カリフラワー にん じん トマトケチャップ りんご 塩 わかめ	410 Kcal	17.5 g	474 Kcal	21.2 g							
12	月	牛乳 マンナ	ごはん フィッシュフライ 線キャ ベツ 春雨サラダ チーズすいと ん	ヨーグルト和え (秋) 麦茶	かにかまぼこ パルメザンチー ズ ヨーグルト	精白米 サフラワー油 はるさ め マヨネーズ 薄力粉	キャベツ きゅうり にんじん 根 深ねぎ バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バイナップル缶詰 りんご	504 Kcal	14.2 g	464 Kcal	13.3 g							
13	火	キウイフル ーツ	コンソメライス 冬野菜のシ チュー マカロニのきこり風 茹ブ ロccoli 柿	コーンフレーク おこし 麦茶	ウインナーソーセージ まぐろ 油漬缶詰	精白米 さつまいも マカロニ スバゲティ 有塩バター いり ごま マシュマロ 無塩バター コーンフレークピーナッツ	えのきたけ こまつな マッシュ ルーム 水煮缶詰 トマトホー ル缶詰 ほんしめじ ブロッコ リー かき	449 Kcal	10.2 g	509 Kcal	11.8 g							
14	水	麦茶 ラムネ	ごはん 鶏と大豆のシューマイ 洋風白和え りんご むらぐも汁	北京まんじゅう 牛乳	大豆水煮缶詰 鶏ひき肉 木 綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 しゅうまいの皮 ごま 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 薄力粉 はちみつ 砂糖 サフ ラワー油	生しいたけ にんじん 根深ね ぎ アスパラガス ヤングコー ン りんご たまねぎ チンゲン サイ	529 Kcal	14.8 g	536 Kcal	18.5 g							
15	木	ヨーグルト	ごはん れんこんの佃煮 卵 豆腐 大根サラダ 味噌汁(ふ もやし)	ポテトフライ 麦 茶	牛ばら 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ	精白米 こんにやく 砂糖 サフ ラワー油 マヨネーズ 車ぶ らいドポテ	れんこん だいこん きゅうり コーン缶詰粒 もやし	478 Kcal	13.1 g	556 Kcal	13.7 g							
16	金	牛乳おせん べい	お誕生日会															
17	土	牛乳 マシュ マロ	ポテト焼きそば 胡瓜の梅肉和 え みかん 味噌汁(豆腐・わか め)	フルーツチェ おせんべい	ぶたばら かつお節 豆腐よう 淡色辛みそ	調合油 じゃがいも 中華めん 砂糖 ババロア 甘せんべい	キャベツ もやし コーン缶詰 粒 きゅうり 梅干し 調味漬 み かん 塩わかめ	519 Kcal	14.0 g	503 Kcal	13.8 g							
19	月	麦茶 マンナ	ごはん すき焼き風煮 味噌マヨ ネーズサラダ きゅうちゃん漬 味噌汁(いんげん・シメジ)	きなこボール 牛乳	ぶたかた ロース 生揚げ ロー スハム 淡色辛みそ 木綿豆 腐 きな粉 普通牛乳	精白米 しらたき 砂糖 マヨ ネーズ ホットケーキミックス 調合油	根深ねぎ 生しいたけ えのき たけ キャベツ きゅうり にんじ ん きゅうりしょうゆ漬 さやい んげん ぶなしめじ	542 Kcal	19.7 g	581 Kcal	23.0 g							
20	火	グレープ フルーツ	ごはん 鮭の香味蒸し 里芋の 煮物 ポパイサラダ ウィナー スープ	クラッカーク リームサンド 牛 乳	さけ しらす干し ウィナー ソーセージ 普通牛乳	精白米 ごま油 さとも 砂糖 ごま マヨネーズ ソフトマーガ リン ソーダークラッカー	根深ねぎ 生しいたけ ゆで根 みつば ほうれんそう キャベ ツ にんじん もやし いちご ジャム	453 Kcal	18.1 g	538 Kcal	21.9 g							
21	水	バナナ	ごはん きこり風カレー ミモザサ ラダ 福神漬 グレープフル ーツ	チョコレート ムース 麦茶	ぶたばら ゆで卵 ホイッ プクリーム 普通牛乳 セラチ ン	精白米 じゃがいも サフ ラワー油 マヨネーズ 砂糖 カ パリングチョコレート	たまねぎ にんじん ほんしめじ え のきたけ さいたまいけ 赤ピーマ ン レタス きゅうり トマト コーン 缶詰粒 きゅうりしょうゆ漬 グレープフル ーツ	463 Kcal	11.2 g	562 Kcal	13.6 g							
22	木	フルーツポ ンチ2	ごはん マーボー豆腐 南瓜の いとこ煮 もやしのカレー酢和え 味噌汁(青菜・エリンギ)	マーメイド蒸 しパン 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 ゆで 小豆缶詰 ロースハム 淡色 辛みそ 鶏卵	精白米 砂糖 ホットケーキ ミックス	生しいたけ 根深ねぎ くりかほ ちや もやし きゅうり こまつな エリンギ マーメイド オレン ジジュース	399 Kcal	13.8 g	441 Kcal	16.4 g							
24	土	麦茶 リッツ	ひじきごはん いんげんのツナ マヨ和え りんご 味噌汁(豆腐、 なめこ)	手作りおこし 豆乳飲料	鶏むね 油揚げ かつお油漬 缶詰 淡色辛みそ 木綿豆腐 豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 板こんにやく 砂糖 サフ ラワー油 マヨネーズ おこし マシュマロ 無塩バター ごま	ひじき にんじん さやいんげん りんご なめこ 水煮缶詰 あお のり	353 Kcal	10.1 g	433 Kcal	12.6 g							
26	月	牛乳 コーン フレーク	ごはん 塩肉じゃが もやし卵 か ぶのあさ漬 味噌汁(大根、 油揚げ)	フルーツゼリ (もも、みかん) 麦茶	ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 有塩バター ごま油 オ レンジゼリー	たまねぎ もやし 甘酢しょうが きゅうり にんじん かぶ だい こん もも缶詰 みかん缶詰	454 Kcal	13.9 g	432 Kcal	12.7 g							
27	火	りんご	ごはん えびかきあげ わかめの 酢の物 グレープフルーツ 卵と じょうどん2	ふラスク(カ レー風味) 麦 茶	しばえび しらす干し 鶏卵 か にかまぼこ	精白米 天ぷら粉 調合油 砂 糖 ごま油 うどん 片栗粉 観 世ふ ソフトマーガリン	たまねぎ ほんしめじ 切りみ つば 塩わかめ きゅうり グ レープフルーツ 根みつば	389 Kcal	10.7 g	449 Kcal	13.2 g							
28	水	牛乳 クッ キー	ごはん ミートボール ブロッコ リーしめじのサラダ こんにやく のおか煮 味噌汁(かぶ、かぶ の葉、油揚げ)	生クリームク ッキー 牛乳	ぶたひき肉 鶏卵 パルメザ ンチーズ かつお節 淡色辛み そ 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 片栗粉 バン粉 マヨ ネーズ ごま こんにやく サフ ラワー油 砂糖 ソフトマーガ リン 薄力粉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ぶなしめじ かぶ かぶの葉	560 Kcal	20.0 g	564 Kcal	21.0 g							
29	木	ヨーグルト	ごはん 魚の梅マヨ和え 切干大 根の煮つけ 青菜の胡麻和え 白菜とあさりのスープ	牛乳かん黒蜜 かけ	めかじき さつまいも 煮干し 煮缶詰 普通牛乳 きな粉	精白米 マヨネーズ 砂糖 いり ごま じゃがいも 有塩バター 黒砂糖	梅干し調味漬 切干しだい こん にんじん ほうれんそう は くさい 寒天	395 Kcal	19.5 g	451 Kcal	21.7 g							
30	金	キウイフル ーツ	ごはん 八宝菜 厚焼き卵 りん ご 味噌汁(長ネギ・生しいたけ)	マカロニあべか わ 牛乳	ぶたばら するめいか なるど 鶏卵 淡色辛みそ きな粉 普 通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 マカ ロニスバゲティ 砂糖 黒砂 糖	はくさい にんじん 生しいたけ だけのこ水 煮缶詰 チンゲン サイ りんご 根深ねぎ	466 Kcal	19.3 g	529 Kcal	23.3 g							