



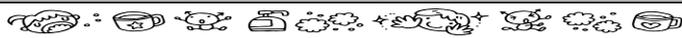
# 11月の給食献立表



平成26年10月31日  
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚モモ肉・牛乳	人参・玉ねぎ・バナナ		
3	月	北平田文化祭	餅(あんこ)	もち・あんこ				
4	火	希望保育	手作り弁当				お菓子 牛乳	
5	水		鮭フライ(タルタルソース)・ブロッコリー ゆかり・コンソメスープ・りんご	薄力粉・パン粉・油 マヨネーズ	鮭・卵	ブロッコリー・トマト・キャベツ・玉ねぎ コーン・りんご・ゆかり	★柿のマフィン 牛乳	E365 F16.0 P16.6 食塩1.7
6	木		八宝菜・わかめスープ フルーツポンチ	油・砂糖・片栗粉 胡麻	豚モモ肉・うずら卵 わかめ・豆腐	人参・チンゲン菜・白菜・孟宗・椎茸 バナナ・みかん・白桃・葱	★フライドポテト 麦茶	E387 F14.5 P17.6 食塩1.7
7	金	焼き芋	親子煮・お浸し・みそ汁・みかん	砂糖・胡麻	鶏もも肉・かまぼこ 豆腐・味噌・煮干・昆布	玉ねぎ・人参・椎茸・もやし・きゅうり こまつ菜・えのき・みかん	お菓子 アップルジュース	E454 F20.6 P22.7 食塩2.6
8	土		豚肉のケチャップ煮・ふりかけ 牛乳・バナナ	油・砂糖	豚モモ肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・バナナ ふりかけ		
10	月		豆腐の鶏団子甘酢あんかけ・みそ汁 チーズ納豆・みかん	片栗粉・油・砂糖 焼き麩	鶏もも肉・鶏むね肉・卵・味噌 納豆・チーズ・豆腐・煮干	葱・チンゲン菜・えのき・みかん	お菓子 グレープジュース	E445 F21.1 P24.4 食塩2.6
11	火		鮭の味噌粕漬け焼き・胡麻和え 芋煮汁・柿	砂糖・胡麻・里芋	鮭・豚モモ肉・厚揚げ 味噌・煮干	ほうれん草・もやし・菊・人参 つきこん・葱・しめじ・ごぼう・柿	★フルーツゼリー	E399 F15.0 P25.3 食塩2.0
12	水	避難訓練	豚肉の味噌炒め・けんちん汁 キャベツのマヨ醤油・バナナ	片栗粉・油・砂糖 胡麻・マヨネーズ	豚モモ肉・味噌・ちくわ 豆腐・さば節	人参・キャベツ・大根・椎茸・コーン 葱・ほうれん草・ラ・フランス	★コーンマヨパン 麦茶	E422 F14.8 P19.0 食塩2.0
○	13	木	にこにこ広場				プリン	
14	金		秋のグラタン・柿と大根のサラダ ふりかけ・みそ汁・りんご	さつまいも・マカロニ・油・胡麻 バター・薄力粉・焼き麩	鶏もも肉・チーズ・牛乳 煮干・味噌	玉ねぎ・しめじ・パプリカ・きゅうり 大根・えのき・ほうれん草・柿・りんご	お菓子 牛乳	E438 F20.2 P18.7 食塩2.3
15	土		クリームシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	バター・じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ・野菜ジュース ふりかけ		
17	月		鶏肉の唐揚げ・さつまいもと柿のサラ ダ・ゆかり・みそ汁・みかん	片栗粉・油・さつまいも バター・マヨネーズ	鶏もも肉・ハム・厚揚げ 味噌・煮干	きゅうり・柿・こまつ菜・みかん ゆかり	お菓子 野菜ジュース	E431 F20.7 P19.7 食塩2.4
18	火	ニッキーさんと 一緒	筑前煮・胡麻和え・かき玉汁・バナナ	油・砂糖・胡麻 片栗粉	鶏もも肉・さば節・卵 煮干・味噌	大根・こんにやく・れんこん・ごぼう・バナナ 椎茸・きゅうり・人参・えのき・ほうれん草	★ピザトースト 牛乳	E397 F14.3 P22.8 食塩2.8
○	19	水	誕生会				ケーキ 麦茶	
20	木	サッカー	さつまいもカレー・白菜サラダ・福神漬 牛乳・ラ・フランス	バター・油・砂糖 さつまいも	鶏もも肉・牛乳・ハム	玉ねぎ・人参・しめじ・りんご・白菜 きゅうり・コーン・ラ・フランス・福神漬	★デザートバナナ	E415 F13.4 P18.4 食塩2.2
21	金		根菜バーグ・ブロッコリーサラダ コーンポタージュ・みかん	パン粉・油・砂糖・生クリーム マヨネーズ・バター・クルトン	豚ひき肉・卵・牛乳	玉ねぎ・れんこん・人参・ごぼう・コーン ブロッコリー・キャベツ・みかん	お菓子 ココアミルク	E630 F30.9 P23.0 食塩2.0
22	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚肩ロース肉・豆腐 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・しらたき・椎茸 葱・バナナ		
25	火	茶道教室 バス代振替日	麻婆豆腐・白菜の胡麻和え わかめスープ・りんご	砂糖・片栗粉・胡麻	豆腐・豚ひき肉・ちくわ わかめ・味噌	葱・人参・椎茸・にんにく・白菜 ほうれん草・りんご	★大学芋 牛乳	E381 F16.5 P17.9 食塩2.0
26	水	サッカー	白いんげんのミルクスープ・みかん ツナサラダ・味付けのり	じゃが芋・バター・油 砂糖	ベーコン・ツナ しろいんげん豆・のり	人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・みかん ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	★たご焼き 麦茶	E281 F10.8 P10.9 食塩1.4
27	木		赤魚の甘辛揚げ・菊入りお浸し うどん汁・バナナ	片栗粉・油・砂糖 うどん	赤魚・豚モモ肉 薄揚げ・昆布・さば節	こまつ菜・もやし・菊・葱・人参・しめじ バナナ	★コーンガレット 牛乳	E428 F14.6 P19.3 食塩3.0
28	金		味噌おでん・生姜醤油和え・牛乳 ゆかり・みかん	じゃが芋・砂糖	卵・厚揚げ・豚モモ肉・牛乳 ちくわ・さつまいも・味噌・昆布	大根・こんにやく・人参・キャベツ きゅうり・生姜・みかん・ゆかり	お菓子 緑黄色野菜ジュース	E433 F15.0 P21.7 食塩2.7
29	土		豚丼風煮・牛乳・バナナ	砂糖	豚肩ロース肉・牛乳	玉ねぎ・しらたき・人参・椎茸・生姜 バナナ		

## ○お弁当のいない日



## ★手作りおやつの日

寒さがだんだんきびしくなり空気が乾燥してくると、風邪の流行が始まります。寒さを吹き飛ばして風邪のウイルスをよせつけないようにしましょう。また風邪にかかっても重症にならない体力をつけるため『バランスよい食事』に心がけたいものです。

## バランスのよい食事とは？



### 【栄養素のバランス】

一回の食事に、ご飯・パン・麺類などの〈主食〉、魚・肉・豆腐などの〈主菜〉野菜・海藻類などの〈副菜〉を揃えることにより、炭水化物・脂質・たんぱく質・カルシウム・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取できます。特にビタミンAやビタミンCが不足すると細菌やウイルスに対する抵抗力が失われて、風邪にかかりやすくなります。これからの季節に旬をむかえる、大根・白菜・ほうれん草などはビタミン類を豊富に含むのでたくさん食べましょう。

### 【食べ方のバランス】

朝・昼・夕の食事とおやつの時間を決め、食生活のリズムを整えましょう。欠食や遅い夕食などは身体のバランスを崩し抵抗力を弱めます。特に朝食は一日のスタートとなり、脳や身体に必要なエネルギーを送り、午前中の活動を支える大事な食事なので毎日欠かさずに食べましょう。

### 【心のバランス】

栄養のバランスがよく、生活リズムが整っているだけで「バランスのよい食事」と言えるでしょうか？栄養たっぷりの食事も一人で食べたり、大人がイライラしていたり、食事をせかせては楽しくありません。温かな雰囲気の中で信頼できる家族や友達と、楽しくおいしく食べる事により、心も体も元気になる「バランスのよい食事」となるのです。



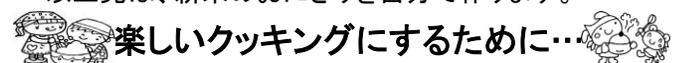
## 3日は北平田文化祭

当日のお昼は、みんなで餅をごちそうになります。のどにつまらせないように十分に気をつけて食べさせてください。

(未満児が食べるかは保護者の判断にお任せします。)



今回のメニューを考えてくれたのは、ふうがくん、りゅうまくん、あやみちゃん、るかちゃんです。以上児は、新米のおにぎりを自分で作ります。



\* 料理体験は、本物の食品に触れる事で、食品に関心を持ったり、名前を覚えたり、自分で作る事で食べる意欲を育てます。そして何より「食べる事」を楽しんでいる様になります。

\* 子どもの好奇心を受け止め、ゆったりと見守りながら否定的な言葉やせかす言葉は使わずに、「大丈夫」「よくできたね」「ゆっくりでいいよ」など、安心できる言葉をかけてあげましょう。

