

11月の給食献立表



平成27年10月30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)		
2	月		さつま芋カレー・福神漬け 白菜サラダ・牛乳・柿	さつま芋・バター・油 砂糖	鶏もも肉・牛乳・ハム	玉葱・人参・しめじ・白菜・きゅうり コーン・りんご・柿	プリン	E438 F13.5 P18.7 食塩2.2
3	火	北平田文化祭	餅(あんこ)・お菓子	もち・あんこ				
4	水	希望保育	豚肉のケチャップ煮・ポテトサラダ みそ汁・りんご	油・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ	豚もも肉・厚揚げ 煮干・味噌	玉葱・ピーマン・人参・しめじ きゅうり・みかん缶・小松菜・りんご	お菓子 グレープジュース	E485 F23.8 P19.8 食塩2.3
5	木		鮭フライ(タルタルソース)・みかん ブロッコリー・コンソメスープ	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 玉葱・人参・コーン・みかん	★バナナサンド 牛乳	E441 F19.2 P20.3 食塩1.3
6	金	焼き芋	豆腐の鶏団子・お浸し・チーズ納豆 みそ汁・みかん	片栗粉・油	鶏ひき肉・豆腐・卵 納豆・チーズ・味噌・煮干	孟宗・葱・生姜・キャベツ・チンゲン菜 南瓜・小松菜	お菓子 野菜ジュース	E398 F18.1 P23.0 食塩2.1
7	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚かた肉・豆腐 牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき・葱 椎茸・みかん		
9	月	サッカー	親子煮・ナムル・みそ汁・柿	砂糖・油ごま油	鶏もも肉・卵・かまぼこ 厚揚げ・煮干・味噌・昆布	玉葱・人参・椎茸・もやし・きゅうり コーン・チンゲン菜・柿	お菓子 アップルジュース	E444 F14.7 P21.9 食塩2.8
10	火	英語教室	肉じゃが・野菜の和え物・みそ汁 みかん	じゃが芋・油・砂糖 ごま・焼麸	豚もも肉・かまぼこ・わかめ 豆腐・煮干・味噌・昆布	玉葱・しらたき・しめじ・キャベツ 人参・きゅうり・みかん	★白玉ポンチ	E361 F7.7 P17.8 食塩2.3
11	水	避難訓練	豚肉の味噌炒め・菊花和え すまし汁・ラ.フランス	片栗粉・油・ごま 砂糖・焼麸	豚もも肉・味噌・豆腐 昆布・さば節	人参・小松菜・もやし・菊・えのき ラ.フランス	★コーンマヨパン 牛乳	E363 F15.4 P17.8 食塩1.8
○ 12	木	にこにこ広場	手作りおにぎり・カレー野菜炒め のり・卵とじ・芋煮汁・みかん	白米・ごま・油・焼き麸 砂糖・里芋	昆布・かつお節・豚もも肉・のり ツナ缶・卵・厚揚げ・煮干・味噌	椎茸・しめじ・もやし・きやべつ・人参 えのき・ごぼう・こんにゃく・葱・みかん	★スイートポテト 牛乳	
13	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	さつま芋・バター・油・焼麸 マカロニ・薄力粉・ごま	鶏もも肉・えび・チーズ 牛乳・薄揚げ・煮干・味噌	玉葱・しめじ・パプリカ・柿・大根 きゅうり・ほうれん草・りんご	お菓子 オレンジジュース	E465 F22.3 P19.9 食塩2.1
14	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		
16	月		鶏の唐揚げ・ゆかり・みそ汁 さつま芋と柿のサラダ・みかん	片栗粉・油・バター さつま芋・マヨネーズ	鶏もも肉・厚揚げ 煮干・味噌	生姜・きゅうり・柿・小松菜・みかん	お菓子 いちご牛乳	E425 F20.5 P18.8 食塩2.4
17	火		鮭の味噌粕漬け焼き・ごま和え 芋煮汁・柿	砂糖・ごま・里芋	鮭・味噌・豚もも肉 厚揚げ・煮干・味噌	ほうれん草・もやし・菊・人参 つきこん・葱・しめじ・ごぼう・柿	★フルーチェ	E485 F15.5 P27.1 食塩2.2
○ 18	水	誕生会	肉うどん・ゼリーアラモード	うどん・ホイップ	豚もも肉・厚揚げ・わかめ かまぼこ・かつお節・煮干	ほうれん草・葱・ゼリー・みかん缶 いちご	★ケーキ 麦茶	
19	木		筑前煮・胡麻きゅうり・かき玉汁 バナナ	砂糖・ごま・油 片栗粉	鶏もも肉・さば節・卵 煮干・味噌	大根・こんにゃく・れんこん・人参・バナナ 孟宗・ごぼう・椎茸・きゅうり・えのき・ほうれん草	★ジャムサンド 牛乳	E402 F14.9 P22.9 食塩2.8
20	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・牛乳	玉葱・れんこん・人参・ごぼう ブロッコリー・キャベツ・コーン・みかん	お菓子 オレンジジュース	E559 F29.4 P18.7 食塩1.6
21	土		クリームシチュー・野菜ジュース ふりかけ・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・バナナ 野菜ジュース		
24	火		麻婆豆腐・白菜の胡麻和え わかめスープ・りんご	砂糖・油・片栗粉 ごま	豆腐・豚ひき肉・えび ちくわ・わかめ	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく 白菜・ほうれん草・玉葱・りんご	お菓子 アップルジュース	E418 F20.0 P19.3 食塩1.9
25	水	茶道教室 バス代振替日	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・いんげん豆 牛乳・ツナ・のり	人参・玉葱・コーン・椎茸・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・みかん	★デザートバナナ	E291 F11.4 P11.6 食塩1.3
26	木	ちっぽこ消防まつり (年長児)	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・豚もも肉・薄揚げ 昆布・さば節	菊・もやし・小松菜・葱・人参・しめじ バナナ	★たこ焼き 牛乳	E412 F15.2 P18.7 食塩2.8
27	金		炒り煮・ミニシュウマイ・みそ汁 ラ.フランス	薄力粉・油・砂糖 焼麸	豚ひき肉・豚もも肉 煮干・味噌	メンマ・しらたき・人参・ほうれん草 しめじ・小松菜・ラ.フランス	お菓子 牛乳	E376 F14.6 P18.7 食塩2.3
28	土		豚丼風・牛乳・バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・しらたき・人参・椎茸・生姜 バナナ		
30	月		味噌おでん・生姜醤油和え・牛乳 ふりかけ・みかん	じゃが芋・砂糖	豚もも肉・昆布・ちくわ・煮干・卵 さつま揚げ・味噌・厚揚げ・牛乳	大根・こんにゃく・人参・キャベツ きゅうり・みかん	お菓子 緑黄色野菜ジュース	E415 F13.5 P25.8 食塩2.4

○お弁当のいらない日

肌寒い日が増え、これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れていきます。

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



私たちの食事の主役 ごはんで元気！



世界の長寿国、日本。ご飯を主食とした食生活も、長生きの秘密の1つです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にもあります。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせ食事は、自然と栄養バランスがとりやすい食事パターンになります。

ごはんとおかずと一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずと一緒に食べることで、食感や食味の幅も広がります。ご飯を食べるときは、

ごはん⇒おかず、ごはん⇒汁物

というように交互に口に運んで食べましょう。

ごはんにみそ汁

ごはんとみそ汁は日本食の定番です。体にとって大切なエネルギー源のごはんですが、「リジン」という栄養素が不足しています。このリジンは体にとって必要不可欠な栄養素ですが、みそ汁の原料である大豆のタンパク質で補うことができます。ご飯にみそ汁は味だけでなく、栄養的な面でも最高の組み合わせです。大豆を使った食品は他にも納豆や豆腐などもあります。



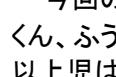
3日は北平田文化祭

当日のお屋は、みんなで餅をごちそうになります。のどに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。)



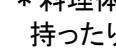
にこにこ広場



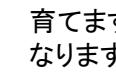
今回のメニューを考えてくれたのは、かなくん、ゆうごくん、ふうかさん、しようたろうくんです。

以上児は、新米のおにぎり自分で作ります。

手作りふりかけを混ぜ込んだおにぎりもあるよ！



楽しいクッキングにするために…



* 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」を楽しいと感じる様になります。

* 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。

