



2019年 11月献立表 田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご 魚の西京焼き 青菜のなめ茸和え すまし汁(千切り野菜)	胚芽米/砂糖/しらたき/ 中華めん/ごま油	生鮭/かまぼこ/わかめ/ 牛乳/なると/みそ	ほうれん草/人参/大根/ りんご/ねぎ	牛乳 ラーメン	521Kcal 23.4g
2	土	牛乳 ビスケット	パン 梨 鶏のクリーム煮 (ブロッコリー トマト) 青菜のスープ	パン/油/小麦粉/バター/ スパゲティ	鶏もも肉/牛乳/生クリー ム/シーチキン/刻みのり	玉葱/マッシュルーム/人 参/トマト/ブロッコリー/小 松菜/コーン缶/梨	牛乳 和風 スパゲティ	559Kcal 22.9g
5	火	牛乳 ウエハース	さつま芋ご飯 豚のみそ焼き れんこんのゴママヨサラダ きのこ汁 みかん	白米/さつま芋/ごま/ごま 油/小麦粉	豚ロース肉/みそ/シーチ キン/絹ごし豆腐/牛乳/ 鶏もも肉	れんこん/人参/胡瓜/ト マト/えのき/しいたけ/み かん/大根/小松菜/ねぎ	牛乳 すいとん	574Kcal 23.4g
6	水	焼き芋会 牛乳 クラッカー	カレーうどん 揚げ野菜サラダ 柿	ゆでうどん/油/片栗粉/ 砂糖/食パン/マーガリン	鶏もも肉/ちりめんじゃこ/ 牛乳/きなこ	人参/玉葱/えのき/れん こん/かぼちゃ/いんげん /柿	牛乳 きなこ トースト	554Kcal 17.0g
7	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 みかん 鶏肉のからめ煮 胡瓜のゆかり和え 玉葱のみそ汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/さつま芋/砂糖	鶏もも肉/わかめ/絹ごし 豆腐/みそ/牛乳/たまご/ 昆布佃煮	胡瓜/玉葱/みかん/ニラ/ ねぎ	牛乳 チヂミ	629Kcal 20.6g
8	金	牛乳 せんべい	納豆チャーハン 焼きししゃも コーンサラダ レタススープ りんご	胚芽米/油/マヨネーズ/ マッシュマロ/コーンフレ ーク/バター	納豆/たまご/ししゃも/豚 ひき肉/牛乳	人参/ねぎ/ピーマン/ キャベツ/胡瓜/コーン缶/ トマト/レタス/りんご	牛乳 コーンフレ ーク ケーキ	586Kcal 18.9g
9	土	牛乳 クラッカー	きつねとじうどん かぼちゃの そぼろ煮 柿	ゆでうどん/砂糖/バター ロール	鶏もも肉/油揚げ/たまご /豚ひき肉/牛乳	ほうれん草/人参/ねぎ/ かぼちゃ/柿/いちごジャ ム	牛乳 ジャム ロール	558Kcal 23.5g
11	月	牛乳 ビスケット	れんこんご飯 肉じゃが 青菜のおひたし カブのみそ汁 みかん	胚芽米/じゃが芋/しらた き/油/砂糖/白玉粉	ちりめんじゃこ/豚肩ロ ース/油揚げ/わかめ/みそ /牛乳/粉チーズ	れんこん/玉葱/人参/い んげん/カブ/みかん	牛乳 もちもち チーズパン	604Kcal 21.6g
12	火	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 魚のパーペキューソース 切干大根のサラダ かき玉汁 りんご	胚芽米/小麦粉/油/砂糖/ 片栗粉/さつま芋/バ ター	かじき/シーチキン/たま ご/牛乳/生クリーム	玉葱/りんご/切干大根/ 人参/胡瓜/トマト/ほうれ ん草	牛乳 スイートポテ ト	546Kcal 23.0g
13	水	牛乳 クラッカー	パン 柿 カブのグラタン (ブロッコリー トマト) キャベツスープ	パン/バター/小麦粉/粉 糖/オリーブ油	鶏もも肉/豆乳/みそ/ チーズ/牛乳	カブ/玉葱/しめじ/トマト/ ブロッコリー/キャベツ/人 参/柿	牛乳 さくさく クッキー	562Kcal 19.4g
14	木	牛乳 せんべい	わんたん風うどん じゃが芋の オーロラサラダ りんご	きしめん/じゃが芋/マヨ ネーズ/胚芽米/バター	豚バラ肉/ウインナー/ ジョア/鶏もも肉	人参/白菜/ねぎ/胡瓜/リ んご/玉葱/マッシュルー ム	牛乳 ジョア チキンピラフ	536Kcal 16.5g
15	金	牛乳 ウエハース	15日アルファ米 29日ご飯 魚のみそマヨ焼き 花野菜ソテー 白菜のみそ汁 みかん	マヨネーズ/油/ホットケ ーキミックス/甘納豆	生鮭/みそ/油揚げ/わか め/牛乳/たまご	ブロッコリー/カリフラワー /玉葱/人参/白菜/みか ん	牛乳 甘納豆 蒸しケーキ	522Kcal 23.8g 513Kcal 23.3g
18	月	牛乳 ビスケット	パン ハムカツ (キャベツ キュウリ トマト) コーンスープ ぶどう	パン/小麦粉/パン粉/油/ 中華めん/ごま油/	ハム/たまご/豆乳/生ク リーム/牛乳/なると	トマト/胡瓜/キャベツ/ コーン缶/クリームコー ン缶/玉葱/パセリ/ぶどう/ 浅葱	牛乳 ラーメン	603Kcal 23.1g
19	火	牛乳 ヤクルト	赤飯 ラフランス 蒸しシューマイ ピーマンのじゃこ炒め かまぼこのすまし汁	白米/もち米/ごま/パン 粉/片栗粉/ごま油/しゅう まいの皮/砂糖/ビスケッ ト	ささげ/豚ひき肉/ちりめ んじゃこ/卵/かまぼこ/わ かめ/牛乳/クリームチ ーズ	玉葱/ねぎ/椎茸/ピーマ ン/キャベツ/ラフランス/ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃの モンブラン風	582Kcal 22.2g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 566Kcal たんぱく質 21.1g

寒い季節になってきました。朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにもたんぱく質・脂肪・ビタミンC・ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。食事がおいしいと感じるには「歯と口の健康」は欠かすことができません。しっかり噛むことで胃や腸での吸収が良くなります。また、歯ごたえのあるものを噛むことによって、あごの筋肉も鍛えられます。

よく噛んで食べるとこんなよいことがあります

- ★ご飯をゆっくりよく噛むと甘くなるよ★
- ★よく噛んで味わって食べると美味しいよ★



11月8日はいい歯の日

あごの発達

肥満の予防

虫歯の予防

絵本で食への親しみを

家庭での「食育」といっても、何をやっていいのかわからなかったり、子どもに調理のやり方を教えたりする時間はないという方も多いと思います。そんなときは絵本を活用してみたいかどうでしょうか？ 季節の野菜を絵本と一緒に見たり、旬の食材が出てくる物語を読み聞かせたりすることで、子どもの食への興味ははぐくまれます。



☆保育園の貸し出し図書のおすすめの本☆

- ・おべんとうバス
お弁当の食べ物たちが返事をして次々とバスに乗り込んできます。食べ物大好き、乗り物大好きな子供にぴったりな本です。
- ・そらまめくんのベッド
そらまめくんのふわふわのベッドのお話は保育園でもそらまめの皮むきをする前に読み聞かせをします。
- ・うちのコロッケ
家族みんなでコロッケを作るお話です。手作りコロッケは手間がかかり大変ですが作りたくなる絵本です。
- ・食育絵本 こんさい
絵本というより図鑑のような本です。大根が土の中で成長する様子もっています。種を蒔いたはと組さんに特にオススメです。
- ・おべんとうめしあがれ
とてもキレイなお弁当の絵本です。お弁当の詰め方の参考にもなりますよ。

食育活動について

先月ははと組が大根、つばめ組が小松菜とほうれん草の種を蒔きました。あひる組もお米の収穫をしました。乾燥させたら脱穀→もみすり→精米とまだまだ作業があるのでがんばっておにぎりパーティーをしましょうね。

今月は11/5（月）に食育の一環として秋の旬の食材の楽しいお話や劇をします。昼食は劇に出てきた食材を使用した給食をみんなで食べます。

11/12（金）はと組で旬のさつまいもを使ってスイートポテトを作ります。エプロン・三角巾の準備と前日までの瓜切りをお願いします。

11/15（金）非常食として備蓄しているアルファ米を幼児クラスに試食してもらいます。

11/22（金）あひる組が勤労感謝の日に関んでもお世話になっているフラワー通り商店街の方々に感謝を伝え、買い物に行きます。自分達で買った食材を給食の時間に調理して食べます。

旬の食材

れんこん

蓮（はす）の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根（れんこん）」と呼ばれるようになりました。収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる12月頃最盛期を迎えます。秋口の新しいれんこんは軟らかく、晩秋からは粘りが出て甘味が増します。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。

