

2019年 11月 予定献立表

足利西野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	11 25 鶏五目ご飯 スティック胡瓜 さつま汁	幼児りんご かりんとう	幼児牛乳 ミニ今川焼	<さつま汁> 材料は、さつま芋・大根・ねぎ・和風だし・みそです。 旬のさつま芋を味噌汁にさせていただきます。さつま芋の甘さを感じられるこの汁は、子ども達にも人気の汁物です。	米、さつまいも、しらたき、油、砂糖	牛乳、鶏角肉、米みそ、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、いんげん
火	12 26 バーガーパン 鶏肉のアーモンド揚げ 蒸し野菜(さつま芋・大根・人参) ベーコンとマカロニのミルクスープ	幼児ぶどう せんべい	乳酸菌飲料 白い風船	<今月の蒸しやさい！> 今月の蒸し野菜は、さつま芋、大根、人参です。蒸すことによって甘みが増すので、野菜の甘みを十分に感じてほしいです。さつま芋は、茹でると水っぽくなってしまいますが、蒸すことによってホクホクになり見た目もよくなります。	バーガーパン、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、マカロニ、アーモンド	乳酸菌飲料、鶏むね肉、ベーコン、脱脂粉乳、卵	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ
水	13 27 中華丼 えびだんごスープ アーモンド小魚	幼児緑黄色野菜 ビスケット	スキムミルク ビザトースト	<中華丼> 中華丼は、子ども達に人気の給食の一つです。白菜がたっぷり入っています。白菜には、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、カリウムが含まれています。風邪予防や高血圧予防に効果的です。これからの時期に取り入れていきたいですね。	食パン、米、はるさめ、油、ごま、片栗粉、ごま油、砂糖	豚小間、とろけるチーズ、脱脂粉乳、ベーコン、アーモンド小魚、ロールイカ、はんぺん	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが
木	14 28 米 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の胡麻和え 麩のすまし汁(みつば)、味付のり	牛乳 昆布	ヨーグルト ココナッツサブレ	<厚揚げのそぼろ煮> 厚揚げを食べやすい大きさに切り、鍋に入れ一度茹でこぼし再度水を入れて沸騰したら砂糖としょうゆで味をつける。玉葱スライス、人参千切り、椎茸スライス、鍋に油をひき鶏挽肉と切った野菜を入れ水を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら味つけをしとろみをつける。煮た厚揚げにあんかけをかけて出来上がり。	米、砂糖、片栗粉、焼ふ、ごま	ヨーグルト、生揚げ、鶏ひき肉	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば、しいたけ、グリーンピース缶、味付けのり
金	1 15 29 食パン 豆腐のクリーム煮 春雨とわかめのサラダ オレンジ	麦茶 クラッカー	ココアミルク ボンボンダーナツ	<豆腐のクリーム煮> 豆腐のクリーム煮は、クリームシチューに水切りした豆腐を入れて煮込んだものです。大きく切ったじゃが芋やかぶ、人参といっしょに程よく煮込まれた豆腐がクリーム味にとてもよく合いゴロゴロ野菜がたくさん入った、食べごたえのあるシチューになっています。	食パン、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、はるさめ、粉糖	押豆腐、鶏小間、牛乳、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、生わかめ、グリーンピース缶
土	2 16 30 ほうれん草のスープ パイナップルサラダ ぶどうパン	幼児りんご 乾パン	ゼリー ぼたぼた焼きせんべい	<社会食べとは？> 3歳ごろには自分で食べられるようになります。このころから、食事のマナーやルールを守り、家族みんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」へと発達していきます。だからこそ、この時期に食生活の基本的なルールを身につけさせることが大切です。	ぶどうパン、スパゲティ、油	鶏小間、チーズ、バター	レタス、ほうれん草、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん
月	18 食パン かに玉 小松菜サラダ ビーンズスープ	ゼリー	ほうじ茶 わかめおにぎり	今日のおやつはおにぎりです。新米を使っておにぎりを作ります。大きいクラスでは自分たちで握ります。お米がどうやって出来るのか、お話を聞き、生の米に触れ、そして、炊き立てのご飯でおにぎり作りです。炊き立てのご飯の熱さを体感し、それぞれ思い思いに握ります。いろいろな形ができることを学びます。そして、新米のおいしさを十分に味わってほしいですね。	食パン、米、砂糖、ごま、油、片栗粉	卵、大豆水煮缶、かにかまぼこ、しらす干し	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、グリーンピース缶
火	5 19 米 さつま芋のカレー クリームチーズ和え 幼児緑黄色野菜	幼児オレンジ せんべい	ゼリー アスパラガス ビスケット	☆健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしましょう！ ①肌が荒れやすい→喉の粘膜が弱い→ビタミンAの不足です。(人参・南瓜・ほうれん草・ブロッコリーなど) ②疲れやすい→どうき息切れする→ビタミンB1をたっぷりとりましょう。(豚肉・牛レバー・大豆・ごまなど) ③風邪をひきやすい→歯茎から血が出る→ビタミンCをもっととりましょう。(柑橘類・キャベツ・かぶ菜など) ④イライラする→虫歯が多い→カルシウムをとりましょう。(牛乳・乳製品・わかめ・ししゃもなど) ⑤朝、起きられない→貧血がある→鉄の不足です。(大豆・レバー・卵・ほうれん草・ひじきなど) ⑥便秘をする→肥満→食物繊維が足りません(キクラゲ・ひじき・にんにく・ごぼうなど) ⑦体が冷える→病気の抵抗力が衰えた→たんぱく質が不足しています(肉・魚・卵・大豆・牛乳など)	米、さつまいも、油	鶏角肉、クリームチーズ、豆乳	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース缶
水	6 20 けんちんうどん キャベツと大豆の和え物 ブルーベリー	乳酸菌飲料 パンキンぼん	麦芽飲料 バナナマフィン		ゆでうどん、小麦粉、さといも、切りこんにやく、オートミール、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚小間、大豆水煮缶、卵、バター	キャベツ、バナナ、だいこん、プルーン、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごぼう
木	7 21 米 さばのみそマヨ焼き ほうれん草のツナ和え 切り昆布とねぎのきんぴら	ほうじ茶 カルシウムせんべい	幼児牛乳 サラダせんべい	11月8日は、「いい歯の日」です。 日本歯科医師会が「(1)いい(1)歯(8)」の語呂合わせで決めました。食べ物を食べる時は、よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、虫歯予防につながりなどのよい効果があります。改めてよく噛むことを意識してみましょう。	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さば、ツナ缶、米みそ	ほうれん草、きゅうり、ねぎ、切り昆布
金	8 22 食パン 肉味噌揚げぎょうざ 水菜サラダ もち麦入りスープ	ヨーグルト	スキムミルク 柿 クラッカー	<旬の食べ物・・・柿> 秋の旬の果物と言えば・・・柿！！甘くておいしい柿には、みかんの2倍以上のビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。	食パン、ぎょうざの皮、油、もち麦、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、脱脂粉乳、ちりめんじゃこ、米みそ	かき、みずな、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、にら、しょうが
土	9 ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	幼児牛乳 せんべい	幼児りんご 平家パイ	<噛むことは、味わい学習上、欠かせません>かむことは、消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は、水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味を、よりよく感じさせてくれます。しかし濃い味つけのものは、口の中でよく噛まなくても、味を感じることができるので、すぐに飲み込んでしまいます。そこで薄味のをよく噛んで味わえば、素材の味をおいしく感じるというわけです。	マヨネーズ、油	ツナ缶	りんごジュース、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン

主食の大切さを見直しましょう！

- ①主食はエネルギーの供給源
・主食は1日のエネルギーの40%を占めます。
- ②栄養のバランスが取れる
・主食と副食で、たんぱく質やビタミンが多く取れ、バランスが整います。
- ③副食のおいしさを高める
・淡白な味が色々な味を引き立て、おいしさを引き出します。
- ④食べ方
・主食とおかずは交互に食べましょう。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	555kcal	585kcal
たんぱく質	18.8g	20.3g
脂質	16.0g	18.7g
塩分	2.0g	2.3g