

# 食育だより11月

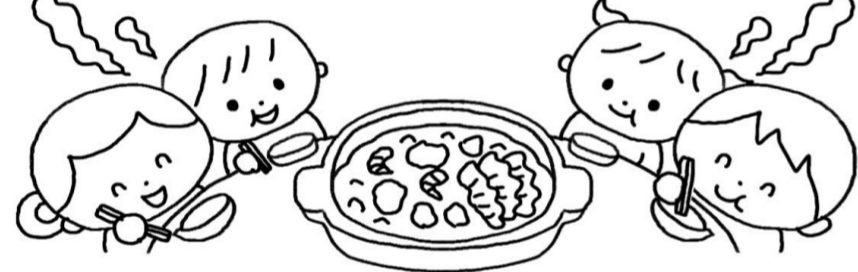
平成30年10月26日発行

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。

## 体をあたためて風邪予防

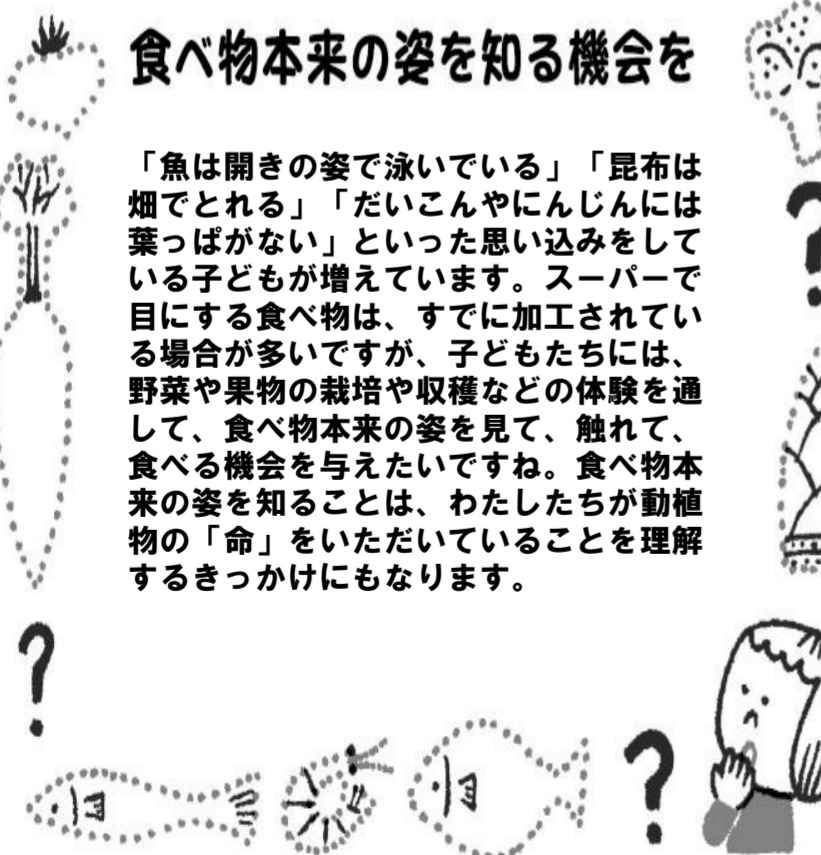
風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 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



## 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



2018年11月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	たっぷり野菜のそぼろごはん ワカメとネギのスープ パナナ スクランブルエッグ 白菜のシヤキシヤキ中華	麦茶 お好み焼き	米、小麦粉、ながいも、砂糖、油、ごま油、ごま	豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	バナナ、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みずな、ねぎ、グリーンピース、カットわかめ、しょうが、あおのり	麦茶 ふかし芋
2 金	茄子とベーコンのトマトスパゲティ 野菜スープ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	麦茶 じゃこネギチーズトースト	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、オリーブ油	ベーコン、卵、とろけるチーズ、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、にんじん、なす、トマト、ホールトマト缶詰、セロリ、きゅうり、ねぎ、にんにく、あおのり	麦茶 ビスケット
3 土						
4 日						
5 月	ご飯 根菜のスープカレー コーン入りポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 磯ポテト	じゃがいも、米、フライドポテト、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、みかん缶、キウイフルーツ、れんこん、パイン缶、さくらんぼ缶、コーン	麦茶 ヨーグルト
6 火	ご飯 滑子と豆腐の味噌汁 鮭のみそ照り焼き キャベツの蒸し焼き添え	麦茶 ずんだ餅	米、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ(全卵型)	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えだまめ、りんご、なめこ、干しぶどう、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり	麦茶 クッキー
7 水	コッペパン卵サンド グリーンサラダ オニオンコンソメスープ グレープゼリー エビグラタン たこさんウインナ	麦茶 ぶどうのショートケーキ	コッペパン、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、和風ドレッシング、油、パン粉	牛乳、卵、しばえう、ウインナーソーセージ、生クリーム、無塩バター、チーズ	ぶどう果汁、たまねぎ、ぶどう、ブロッコリー、レタス、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンアスパラ、パセリ	麦茶 塩むすび
8 木	あんかけ五目焼きそば 中華風コーンスープ しめじとえのきの中華サラダ 杏仁豆腐	麦茶 まぜごはんのおにぎり	焼きそばめん、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、卵、豚肉(ばら)、鶏もも肉、なると、ゼラチン	キャベツ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、クリームコーン缶、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、しょうが、黒ごらけ	麦茶 オレンジゼリー
9 金	ご飯 白菜の味噌汁 筑前煮 ひじきと大根のめんつゆサラダ	麦茶 プリン ア・ラ モード	米、板こんにやく、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ホイップクリーム(植物性脂肪)、淡色みそ	にんじん、れんこん、はくさい、だいこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、きゅうり、みかん缶、ねぎ、いんげん、さくらんぼ缶、ひじき	麦茶 せんべい
10 土	ロールパン クリームシチュー オレンジ	麦茶 のりたまおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、油	鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	麦茶 ヨーグルト
11 日						
12 月	蓮根ときのこのカレーパエリア コーンスープ アクセントセロリのかまぼこのカルパッチョ風 りんごのヨーグルトサラダ	麦茶 バナナパンケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、オリーブ油	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵	たまねぎ、キャベツ、コーン、セロリ、クリームコーン缶、バナナ、りんご、れんこん、トマト缶、マッシュルーム、しめじ、赤ピーマン、きゅうり、万能ねぎ、レモン、にんにく	飲むヨーグルト
13 火	きつねうどん 豆苗と鰯のかき揚げ 人参と大根の紅白なます バナナ	麦茶 おかかのごまのおにぎり	ゆでうどん、米、てんぷら粉、油、砂糖、ごま	たら、油揚げ、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、スプラウト	麦茶 卵ボーロ
14 水	鶏ひき肉とごぼうの炊き込みご飯 小松菜のかき玉汁 コーンのポテトクリームコロッケ 白菜と竹輪のごま酢和え	麦茶 牛乳寒	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、すりごま	卵、牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、クリームチーズ	はくさい、にんじん、こまつな、コーン、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、しょうが、粉かんでん	麦茶 ビスケット
15 木	ご飯 かぼちゃのポタージュ ピーチゼリー ハンバーグサルサソース ジャーマンポテト	カルピス おやつソーセージ	米、じゃがいも、パン粉、オリーブ油、マヨネーズ(全卵型)、小麦粉	牛乳、カルピス、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、赤ピーマン、トマト、もも缶(白糖)、ピーマン、にんじん、コーン、レモン、にんにく	麦茶 ヨーグルト
16 金	きのこのアラビアータスパゲティ コンソメスープ かじきのハーブソテー サラダ添え	麦茶 かぼちゃプリン	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、フレンチドレッシング	牛乳、かじき、ベーコン	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、トマト缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ペピーラーフ、みずな、まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんにく	麦茶 せんべい

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	カレーライス ワカメスープ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 ビスケット
18 日						
19 月	肉みそ温めんみそラーメン風 春雨と白菜の水餃子 みかん	麦茶 アメリカンドッグ ミニボール	干しとうめん、ホットケーキ粉、ワタンの皮、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、淡色みそ、卵、牛乳	みかん、もやし、たまねぎ、はくさい、カットわかめ、しょうが、にんにく	麦茶 せんべい
20 火	キンパツ ワカメスープ 韓国風唐揚げ きゅうりともやしのナムル	麦茶 柿とフルーツのヨーグルト サンデー	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、アイスクリーム、赤みそ	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、かき、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、にんにく、たくあん	麦茶 卵ボーロ
21 水	ご飯 青梗菜の味噌汁 鮭と茄子の甘酢照り焼き 付け合わせレタス	麦茶 ギョニソのさつま芋サラダ ベイクドチーズケーキ	さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、片栗粉、米	さけ、クリームチーズ、魚肉ソーセージ、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、淡色みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、なす、レタス、にんじん、きゅうり、レモン果汁	麦茶 オレンジゼリー
22 木	ロールパン ロールキャベツ(トマトスープ) ブロッコリー 人参とりんごのクリームチーズ和え	麦茶 ピザトースト	ロールパン、食パン、パン粉	豚ひき肉、クリームチーズ、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、卵、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、レモン果汁	麦茶 塩むすび
23 金						
24 土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ	牛乳 お好み焼き	スパゲティ、お好み焼き粉、油	牛乳、牛ひき肉、豚肉(もも)、干しえび、粉チーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、トマト、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
25 日						
26 月	カレーライス ネギとワカメのスープ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 バナナコーンフレック	米、じゃがいも、コーンフレック、はるさめ、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	にんじん、たまねぎ、バナナ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、オレンジ	麦茶 せんべい
27 火	ご飯 きのこの味噌汁 鶏と大根の甘辛重ね煮 かぼちゃとハムのサラダ	麦茶 手作りマーブルクッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(全卵型)	鶏もも肉、卵、無塩バター、ハム、淡色みそ	だいこん、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、まいたけ、しいたけ、万能ねぎ	麦茶 ビスケット
28 水	そばめし 中華スープ 卵、春雨、にらの炒めもの グレープフルーツ	オレンジジュース フライドポテト	米、フライドポテト、焼きそばめん、はるさめ、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、卵	オレンジ天然果汁、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みずな、にら、えのきたけ、あおのり	麦茶 ヨーグルト
29 木	シーフードピラフ ヨーグルト ほうれん草のポタージュ チキンとピーマンのトマト煮 グリーンサラダ	麦茶 アップルパイ	米、砂糖、油、小麦粉、フレンチドレッシング	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、しばえび、いか、ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱、無塩バター、卵	りんご、たまねぎ、レタス、トマト缶、ほうれん草、きゅうり、赤ピーマン、ペピーラーフ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、コーン缶	麦茶 ふかし芋
30 金	ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ 野菜スープ みかん タンドリー鰯 キャベツのソテー	麦茶 カレーピラフおにぎり	米、スパゲティ、油	さば、豚ひき肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、にんにく、レモン果汁	麦茶 卵ボーロ
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	544 kcal	鉄	1.9 mg	
		たんぱく質	16.9 g	カルシウム	120 mg	
		脂質	16.2 g	ビタミンC	38 mg	
		塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g	