

食育だより11月

令和3年 10月 日発行

朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。色付き始めた木々に秋の深まりを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、ご飯をしっかり食べて、体をたくさん動かして風邪に負けない体を作りましょう。



りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるとされています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸收を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。



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こと、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。



2021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	月	ご飯 りんご 豚汁 ホッケの塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め物	麦茶 あんこ巻き	油、米、板こんにやく、砂糖、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油	卵、バター、豚肉、みそ、ほっけ、ベーコン、こしあん	りんご、ほうれん草、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、コーン	麦茶 卵ボーロ
2	火	ご飯 ハッシュドポーク 切り干し大根とツナのサラダ オレンジジュース	麦茶 味噌ポテト	油、片栗粉、米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉、みそ、ツナ缶	切り干し大根、マッシュルーム缶、トマト缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ飲料	麦茶 マンナ
3	水						
4	木	和風きのこパスタ コーンポタージュ チキンサラダ	麦茶 キャラメル パウンドケーキ	油、砂糖、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、スパゲティ、オリーブ油	卵、バター、豆乳、生クリーム、鶏肉、牛乳、ベーコン	万能ねぎ、レモン果汁、まいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、きゅうり	麦茶 クッキー
5	金	サンドウィッチ(ハムチーズ・ジャム) 押し麦入りミネストローネ ブリッコリーとイカのチーズフリッター	麦茶 悪魔のおにぎり	片栗粉、米、食パン、押麦、マヨネーズ、てんぷら粉、オリーブ油	粉チーズ、ベーコン、ハム、スライスチーズ、いか	トマト缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、あおのり	麦茶 ゼリー
6	土	カレーライス グリーンサラダ	ミルク コーンフレーク	油、米、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉	にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 せんべい
7	日						
8	月	ご飯 ぶり大根 あおさの味噌汁 小ねぎとかにかまの卵焼き みかん(未満児:みかん缶)	麦茶 野菜チップス (れんこん・さつまいも)	油、米、砂糖、さつまいも	卵、みそ、絹ごし豆腐、ぶり、かにかまぼこ	万能ねぎ、れんこん、みかん缶、みかん、たまねぎ、だいこん、あおさ	麦茶 マンナ
9	火	ご飯 中華風かきたま汁 青椒肉絲 ハムときゅうりのサラダ	麦茶 ベビーカステラ	油、片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、豚肉、牛乳、ハム	パプリカ、ピーマン、ねぎ、にんにく、たけのこ、しょうが、コーン、きゅうり、キャベツ、わかめ	麦茶 ヨーグルト
10	水	豚しゃぶどんぶり 里芋の味噌汁 マカロニサラダ	麦茶 たこ焼き	小麦粉、油、米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、さといも	たこ、卵、かつお節、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、ねぎ、あおのり、万能ねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
11	木	中華そば 棒餃子 きゅうりの甘酢漬け フルーツゼリー	麦茶 鮭わかめおにぎり	米、砂糖、中華めん、ごま、ぎょうざの皮	卵、豚ひき肉、なたね、さけ	ねぎ、にんじん、にら、だいこん、きゅうり、キャベツ、わかめ	麦茶 ふかし芋
12	金	海賊ドリア ベジタブルスープ さつまいものサラダ	麦茶 ラ・フランスのケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、さつまいも	卵、バター、粉チーズ、鶏肉、牛乳、はたて、ホイップクリーム、チーズ、えび、いか	西洋なし、みずな、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 せんべい
13	土	焼きそば 卵スープ	麦茶 バナナ	片栗粉、焼きそばめん、ごま	卵、豚肉	もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、あおのり	麦茶 クッキー
14	日						
15	月	ご飯 柿 かぶの味噌汁 鮭ときのこのバターしょうゆソテー 揚げ出し豆腐(ピーマン添え)	オレンジジュース ピザトースト	油、片栗粉、米、食パン、小麦粉	油揚げ、木綿豆腐、みそ、バター、チーズ、さけ、ウインナー	ピーマン、ねぎ、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、かぶ、かき、オレンジ飲料、エリンギ	麦茶 マンナ
16	火	ご飯 なめこの味噌汁 おから入りハンバーグ ポテトサラダ(カレー風味)	麦茶 ヨーグルトムース	米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	卵、豚ひき肉、みそ、生クリーム、豆腐、魚肉ソーセージ、牛乳、牛ひき肉、ヨーグルト、セラチン、おから	レモン汁、ねぎ、にんにく、にんじん、なめこ、たまねぎ、だいこん、きゅうり	麦茶 卵ボーロ

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	水	ジュシー もずくのスープ もやしとにらのチャンプルー フレッシュパイナップル	麦茶 サーターアンダギー	油、片栗粉、米、小麦粉、黒砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、木綿豆腐、豚肉	干しいたけ、もやし、もずく、ひじき、パイナップル、ねぎ、にんにく、にんじん、にら、しょうが、こんぶ(だし用)、えのきたけ	麦茶 せんべい
18	木	コッペパンたまごサンド グラムチャウダースープ 手作りナゲット(レタス添え) キウイフルーツ	麦茶 混ぜ込みいなり	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、コッペパン	卵、油揚げ、豆乳、豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ベーコン、あさり缶	れんこん、レタス、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ	飲むヨーグルト
19	金	味噌煮込みうどん さつまいものきんぴら きゅうりと白菜のさっぱり和え	りんごジュース アメリカンドッグ	油、砂糖、ゆでうどん、ホットケーキ粉、さつまいも、ごま油、ごま	卵、油揚げ、赤みそ、鶏肉、ソーセージ、牛乳、かまぼこ	れんこん、りんご飲料、ピーマン、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、きゅうり	麦茶 ゼリー
20	土	二色丼 わかめの味噌汁	麦茶 ホットケーキ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉	卵、みそ、豆腐、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、わかめ	麦茶 卵ボーロ
21	日						
22	月	ご飯 かぶとベーコンのスープ 白身魚のフライ(タルタルソース) トマトのマリネ風サラダ	麦茶 りんごのコンポート	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	卵、ベーコン、たら	レモン汁、りんご、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、かぶ、アボガド	麦茶 クッキー
23	火						
24	水	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 もやしと人参のナムル	麦茶 フルーツ杏仁豆腐	砂糖、片栗粉、米、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	みかん缶、かんてん、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり	麦茶 せんべい
25	木	クマさんカレー ブロッコリーとチーズのサラダ ラッシー	麦茶 アイスボックス クッキー	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、じゃがいも	卵、バター、粉チーズ、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	焼きのり、干しぶどう、レモン汁、にんじん、たまねぎ、コーン、カリフラワー	麦茶 マンナ
26	金	親子丼 お麩のすまし汁 れんこんのサラダ	麦茶 フランクフルト	油、米、焼ふ、砂糖、マヨネーズ、ごま	卵、豆腐、鶏肉、フランクフルト	れんこん、みつば、ひじき、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ、えだまめ	麦茶 卵ボーロ
27	土	きつねうどん ちくわの天ぷら	麦茶 チーズトースト	油、食パン、砂糖、ゆでうどん、マヨネーズ、てんぷら粉	油揚げ、とろけるチーズ、ちくわ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ、あおのり	麦茶 マンナ
28	日						
29	月	海老とブロッコリーのトマトパスタ 白菜とベーコンの豆乳スープ 水菜のサラダ 桃缶	麦茶 じゃこごはんにぎり	和風ドレッシング、米、スパゲティ、オリーブ油	粉チーズ、豆乳、ベーコン、ツナ缶、しらす干し、かつお節、えび	もも缶、みずな、トマト缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン	麦茶 せんべい
30	火	ご飯 鶏団子汁 鱈の香味焼 ほうれん草のお浸し	麦茶 テータースティック	油、片栗粉、米、砂糖、はるさめ、じゃがいも、ごま油、ごま	鶏ひき肉、さば	ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、えのきたけ	麦茶 ヨーグルト
				Eエネルギー 590 kcal		鉄 2 mg	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		たんぱく質 23.3 g		カルシウム 266 mg		ビタミンC 18 mg	
		脂質 14.9 g		食物繊維 3.5 g			
		塩分 1.8 g					