

# 食育だより 11月

令和4年10月31日発行

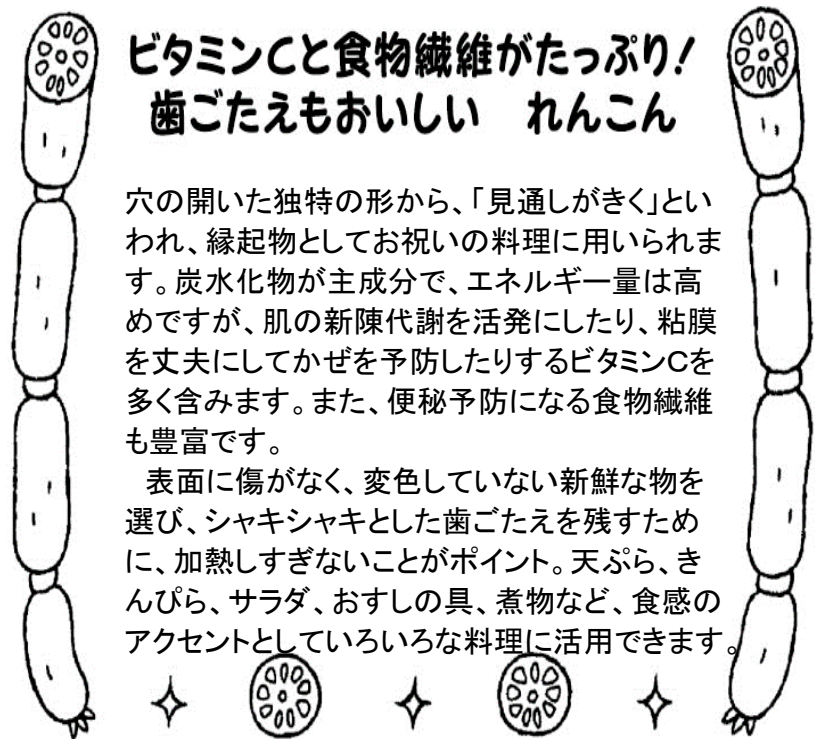
公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



## ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



## 子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ポウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギョツ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



2022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	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						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	火	カツカレー 滑子と豆腐の味噌汁 コールスロー	麦茶 あんみつ	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、フレンチドレッシング、パン粉、じゃがいも	卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ロース)、こしあん	角かんてん、みかん缶、バイン缶、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、さくらんぼ缶、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ	麦茶 クッキー	17	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 みそ焼きおにぎり	ロールパン、パン粉、米、砂糖、ごま	豚ひき肉、クリームチーズ、卵、牛乳、米みそ	にんじん、ブロッコリー、りんご、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レモン果汁	牛乳
2	水	キンパッ 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、卵、牛肉、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、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	18	金	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
3	木							19	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、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、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、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
4	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、すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ホイップクリーム、淡色みそ	キウイフルーツ(黄)、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	20	日						
5	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	21	月	カレーライス ネギとワカメのスープ パンサンデー オレンジ	牛乳 バナナコーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、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 ビスケット
6	日							22	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、無塩バター、ハム、うずら卵水煮缶、卵、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 せんべい
7	月	蓮根ときのこのカレーバリエーションスープ アクセントセロリのかまぼこのカルパッチョ りんごのヨーグルトサラダ	カルピス おやつソーセージ	米、オリーブ油、砂糖	カルピス、ウインナーソーセージ、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、かまぼこ、ヨーグルト(無糖)、豆乳	たまねぎ、キャベツ、セロリ、コーン(冷凍)、れんこん、りんご、クリームコーン缶、赤ピーマン、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、万能ねぎ、レモン果汁、にんにく	麦茶 せんべい	23	水						
8	火	きつねうどん 豆苗と鱈のかき揚げ 人参と大根の紅白なます バナナ	麦茶 おかゆとごまのおにぎり	ゆでうどん、米、てんぷら粉、油、砂糖、ごま	たら、油揚げ、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	24	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、無塩バター、ヨーグルト	りんご、たまねぎ、レタス、ホールトマト缶詰、ほうれん草、きゅうり、赤ピーマン、リーフレタス、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
9	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、粉チーズ	はくさい、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが、粉かんてん、クリームチーズ	麦茶 クッキー	25	金	ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ 野菜スープ タンドリー鯖 キャベツのソテー	麦茶 みかん	スパゲティ、オリーブ油、油	さば、ベーコン、ヨーグルト	みかん、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、かぶ、にんじん、しめじ、エリンギ、にんにく、レモン果汁	麦茶 卵ボーロ
10	木	ご飯 かぼちゃのポタージュ ハンバーグサルサソース コールスローサラダ	麦茶 シュガートースト	米、食パン、パン粉、砂糖、マーガリン、オリーブ油、マヨネーズ(全卵型)、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、トマト、もも缶(白桃)、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく	麦茶 ヨーグルト	26	土	五日チャーハン 春雨スープ	麦茶 パンケーキ いちごソース	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ	豚ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、コーン(冷凍)、いちごジャム	麦茶 せんべい
11	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	キャベツ、かぼちゃ(ゆで)、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、リーフレタス、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	27	日						
12	土	カレーライス ワカメスープ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 ビスケット	28	月	たっぷり野菜のそばろごはん ワカメとネギのスープ スクランブルエッグ 白菜のシャキシャキ中華	麦茶 お好み焼き	米、ながいも、砂糖、油、ごま油、ごま、お好み焼き粉	豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	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 クッキー
13	日							29	火	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 わかめおにぎり	スパゲティ、フレンチドレッシング、砂糖、オリーブ油、米、ごま	ベーコン、卵、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、にんにく	麦茶 ビスケット
14	月	肉みそ温めんみそラーメン風 春雨と白菜の水餃子 バナナ	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、はるさめ、油、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮	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	バナナ、もやし、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	麦茶 せんべい	30	水	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 揚げパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、コッペパン	牛乳、鶏もも肉、ハム、きな粉	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、みかん缶、れんこん、バイン缶、さくらんぼ缶、コーン	麦茶 ヨーグルト
15	火	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 エビグラタン たこさんウインナ	麦茶 赤白ぶどうの 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、ウインナーソーセージ、えび、無塩バター、ホイップクリーム、とろけるチーズ	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、グリーンアスパラガス、パセリ	麦茶 塩むすび								
16	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 パニアアイス	さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米	さけ、魚肉ソーセージ、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	麦茶 オレンジゼリー								
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)												エネルギー	587 kcal	鉄	2.3 mg
												たんぱく質	25.0 g	カルシウム	265 mg
												脂質	17.2 g	ビタミンC	30 mg
												塩分	1.4 g	食物繊維	3.5 g