

11月給食だより

きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
土	15 29	ケチャップライス 温野菜サラダ キャベツスープ	バナナ	菓子 りんご 牛乳	鶏肉・ウィンナー・牛乳	米・油・じゃが芋・砂糖 ゴマ油	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・加工肉・キャベツ りんご	555	17.3	13.3	2.4
月	17	ご飯 中華風野菜炒め 肉団子スープ	柿	野菜 スープ 牛乳	ベーコン・鶏挽肉・ウィンナー 牛乳	米・油・春雨・ゴマ油 マカロニ・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ もやし・にら・茹たけのこ 白菜・椎茸・セロリ・トマト	526	21.0	15.3	2.6
火	4 18	トマトソースパゲティ ゴマサラダ 根菜スープ	キウイ	アップル パイ 牛乳	ツナ缶・焼き竹輪・ウィンナー 牛乳	パゲティ・油・砂糖・さつま芋 餃子の皮	玉ねぎ・しめじ・トマト・人参 れんこん・きゅうり・大根 りんご	601	21.9	21.4	3.1
水	5 19	ロールパン マグロカツ・コールスロー 白菜のミルクスープ	バナナ	ネギ味噌 じゃが 牛乳	加工肉・卵・ベーコン 牛乳	ロールパン・小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・ゴマ油	キャベツ・人参・きゅうり 白菜・玉ねぎ・しめじ・ネギ	645	27.9	26.1	3.3
木	6 20	あんかけチャーハン ブロッコリーの塩炒め ワカメスープ	りんご	バナナ ケーキ 牛乳	焼き豚・カニカマ・卵・牛乳	米・油・片栗粉・バター・砂糖 小麦粉	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・しめじ・コーン ネギ・ワカメ・バナナ	556	17.2	18.9	2.6
金	7 21	マーボー丼 ナムル 源平汁	パイナップル	納豆 お焼き 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐・かまぼこ 挽割納豆・牛乳	米・ゴマ油・砂糖・片栗粉 小麦粉・長芋・油	人参・玉ねぎ・ネギ・にら 青菜・もやし・青梗菜・えのき	586	25.4	19.6	3.5
土	8 22	けんちんうどん じゃが芋のそぼろあん ヨーグルト	みかん	菓子 キウイ 牛乳	豚肉・木綿豆腐・豚挽肉 ヨーグルト・牛乳	うどん乾麺・里芋・じゃが芋 砂糖	ゴボウ・人参・大根・ネギ キウイ	608	22.8	11.9	4.0
月	10	ジャムサンド 鶏肉の唐揚げ・チーズサラダ ポトフ風スープ	バナナ	野菜雑炊 麦茶	鶏肉・卵・チーズ・ウィンナー	食パン・ジャム・マーガリン 片栗粉・小麦粉・油・じゃが芋 米・ゴマ油	キャベツ・きゅうり・コーン トマト・人参・玉ねぎ・かぼ	617	21.8	25.7	3.5
火	11 25	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁	柿	グラタン 牛乳	豚肉・焼き豆腐・ベーコン 牛乳・粉チーズ	米・じゃが芋・しらたき・砂糖 マカロニ・油・バター・小麦粉 パン粉	人参・玉ねぎ・キャベツ・南瓜 ネギ・コーン・マッシュルーム パセリ	632	24.7	18.7	2.2
水	12 26	秋野菜のカレーライス パリパリサラダ レタススープ	キウイ	クリーム チーズ 牛乳	鶏肉・ベーコン・チーズ・牛乳	米・油・さつま芋・春巻きの皮 砂糖・ゴマ油・クラッカー	人参・玉ねぎ・しめじ・なす トマト・キャベツ・きゅうり レタス・コーン	619	22.3	24.3	3.4
木	27	ご飯・味噌汁 キスの唐揚げ(0歳:おひょう) キャベツとツナの甘酢和え	りんご	シュガー トースト 牛乳	キス・ツナ缶・生揚げ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・油 食パン・マーガリン・グラニュー糖	キャベツ・人参・白菜・ネギ	616	25.4	22.1	2.1
金	14 28	かきたまうどん 豚肉とピーマンの炒め物 ミニトマト・ミニゼリー	みかん	いがぐり 坊や 牛乳	鶏肉・卵・豚肉・スキムミルク 牛乳	うどん乾麺・片栗粉・ゴマ油 砂糖・ミニゼリー・さつま芋 そうめん乾麺・油	人参・玉ねぎ・椎茸・ネギ 茹たけのこ・ピーマン・トマト	608	21.5	19.7	4.3
誕生会	13	もみじご飯 鶏肉のおろしステーキ・磯風お浸し さつま汁	巨峰	クリーム パン 牛乳	鶏肉・かつお節・豚肉 木綿豆腐・牛乳	米・小麦粉・砂糖・さつま芋 卵・バター	人参・大根・ひじき・青菜 ゴボウ・ネギ	620	26.0	19.1	3.0

今月のレシピ その1: いがぐり坊や

★材料(幼児1人分)
 ・さつま芋…50g ・砂糖…3g
 ・スキムミルク…3g ・卵…5g
 ・そうめん乾麺…5g ・揚げ油…4g

★作り方
 ①さつま芋は茹でてつぶし、砂糖、スキムミルクを混ぜる
 ②卵を割りほぐし、短く切ったそうめんをつけて油で揚げる

今月のレシピ その2: ネギ味噌じゃが

★材料(子ども2人分)
 ・じゃが芋(大)…2コ ・長ネギ…20g
 ・ゴマ油…少々 ・味噌…15g
 ・白炒りゴマ…小さじ1/2

★作り方
 ①じゃが芋は皮をむいて2~4等分に切り、蒸し器で12~13分蒸す。
 ②長ネギはみじん切りにし、ゴマ油で炒める。味噌を加えて火を通し、少しすりつぶした白ゴマを混ぜる。
 ③①を②で和える。

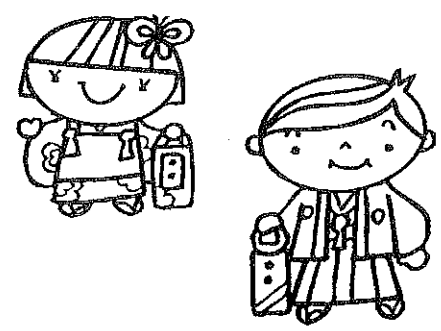
栄養満点のカキ

カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しがきにするなど、いろいろな方法で食べることができます。日本では現在、渋がきと甘がきが約半々の割合で生産されています。

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。
 *献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

★お知らせ★
 ☆お料理保育…(さくら組)今月はおさつクッキーを作ります。28日(金)の予定です。爪を切ってきて下さい。
 ☆バイキング給食…お給食を自分達で盛りつけます。さくら組:17日(月)、ゆり組:10日(月)の予定です。

	園における基準量		今月の栄養所要量		
	乳児	幼児	乳児	幼児	
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	583kcal	599kcal
蛋白質	18.0g	18.0g	蛋白質	23.5g	22.7g
脂質	18.0g	18.0g	脂質	19.4g	19.7g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.6g	3.1g



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜ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季には、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。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。