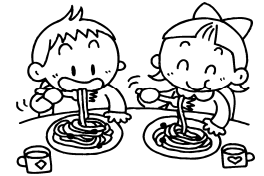


平成23年11月給食献立予定表

あゆみ保育園

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。この時期、新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚などが豊富に出回ります。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけましょう。今月は、消化、吸収を助けてくれる大根と、普段食べている精白米と月に2回給食で食べている胚芽米の違いなど、米についての栄養指導を行いたいと思います。冬の訪れに備えて、ご飯を中心に、豊富な食材を取り入れ、寒さに負けない体づくりをしましょう。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	火	みそうどん かじきまぐろの竜田揚げ 柿とかぶの利休和え ヨーグルト	うどん 里芋 油 ごま 三温糖 片栗粉 強力粉 バター	味噌 かじき ヨーグルト 牛乳 スキムミルク 豚肉	人参 玉ねぎ かぶ 柿 ごぼう 小松菜	牛乳 菓子	牛乳 ♥さくさくクッキー
2	水	園外保育	おにぎり弁当をお願い致します。			牛乳 菓子	麦茶 ♥焼きうどん
4 25	金	さつま芋のカレーライス ちくわのチーズ揚げ フレンチサラダ デザート	精白米 さつま芋 小麦粉 油 三温糖 甘納豆	豚肉 竹輪 チーズ 卵 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬 胡瓜 レタス 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥小倉蒸しパン
5 26	土	バターロール 若布とえのきのスープ ツナと野菜の落とし揚げ キャベツとコーンの塩もみ デザート	バターロール 小麦粉 油 さつま芋	ツナ缶 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 若布 コーン缶 えのき 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
7 28	月	卵サンド 豆腐の肉みそステーキ ほうれん草とベーコンのソティ 野菜スープ デザート	バターロール マヨネーズ ごま油 三温糖 片栗粉 油 精白米	卵 豆腐 豚肉 味噌 ベーコン 油揚げ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 白菜 果物 大根 小松菜	牛乳 菓子	麦茶 ♥野菜おじや
8 29	火	胚芽米入りご飯 根菜の煮物 カレーのバーベキューソース わかめと油揚げの味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 小麦粉 三温糖 バター 里芋 油 ごま こんにゃく オリブ油	カレー 油揚げ 味噌 牛乳	りんご 大根 人参 いんげん 若布 玉ねぎ ほうれん草 果物 パセリ	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまスティック
誕生会		山菜おこわ 和風ハンバーグ野菜あんかけ 春雨サラダ さつま汁 デザート	精白米 はん粉 三温糖 片栗粉 春雨 さつま芋 油	豚肉 卵 ツナ缶 味噌 豆腐 牛乳	ぜんまい わらび 筍 玉ねぎ えのき 人参 胡瓜 若布 大根ごぼう ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥スピン
9	水	スバゲティナポリタン ツナのオムレツ ブロッコリーと人参のごまドレッシング かぶとベーコンのスープ デザート	スバゲティ 三温糖 油 ごま ごま油 小麦粉 バター	ハム 卵 チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ缶	玉ねぎ 椎茸 ビーマン 人参 ブロッコリー かぶ 小松菜 デザート	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
11	金	わかめご飯 高野豆腐のオランダ煮 もやしとかにかまの和風和え まいたけの味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 油 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	鶏肉 高野豆腐 かにかま 味噌 牛乳 さくら海老	若布 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし まいたけ ほうれん草 果物 キャベツ 青のり	牛乳 菓子	牛乳 ♥お好み焼き
12	土	りんごジャムサンド 魚肉ソーセージフ ライ キャベツとしめじの サラダ わかめと	食パン はん粉 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ マカロニ ごま	魚肉ソーセージ 卵 牛乳	いちごジャム キャベツ しめ じ 干し椎茸 長ねぎ 若布 コーン缶 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまマカロニ
14	月	野菜うどん さんまの甘酢あんかけ さつま芋とハムのサラダ ヨーグルト	うどん さつま芋 三温糖 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	油揚げ さんま ハム ヨーグルト 牛乳 小魚	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 胡瓜 赤ビーマン 青ビーマン 黄ビーマン	牛乳 菓子	牛乳 小魚・菓子
15	火	三色丼 生揚げのみそ焼き 大根の即席漬け とろろ昆布汁 デザート	精白米 三温糖 油 ごま 小麦粉	卵 ツナ缶 でんぶ 生揚げ みそ 小豆	ほうれん草 大根 人参 コーン缶 とろろ昆布 みつば 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	ほうじ茶 ♥紅白まんじゅう
16	水	フランスパン ホワイトシチュー 鶏肉ときのこのおろしのせ デザート そばろ和え	フランスパン 油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 バター スバゲティ	鶏肉 スキムミルク 卵	えのき 椎茸 大根 玉ねぎ 人参 果物 若布 ほうれん草	牛乳 菓子	麦茶 ♥わかめスバゲティ
17	木	芋ご飯 鯖のきじ焼き いりどり 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	精白米 さつま芋 ごま こんにゃく 三温糖 バターロール	鯖 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 生クリーム	長ねぎ 大根 人参 小松菜 玉ねぎ 果物 みかん缶	牛乳 菓子	牛乳 ♥クリームサンド
18	金	ふりかけご飯 コロッケ せんキャベツ ミニトマト なると野菜の味噌汁 デザート	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 バター 三温糖	卵 豚肉 チーズ なると 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ ミニマト ごぼう ほうれん草 人参 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥紅茶入りケーキ
19	土	きつねうどん さつま芋とちくわのかき揚げ わかめサラダ デザート	うどん 三温糖 さつま芋 油 食パン マーガリン	油揚げ 竹輪 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 若布 コーン缶 胡瓜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥シュガートースト
21	月	ミックスサンド かぶのオムレツ 生野菜★ ミネストローネ デザート	食パン マーガリン 油 三温糖 ごま さつま芋 マヨネーズ マカロニ	卵 ベーコン 牛乳	いちごジャム かぶ 玉ねぎ 人参 赤ビーマン 胡瓜 レタス セロリ ブロッコリー トマト缶 キャベツ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥大学芋
22	火	ご飯 ☆鮭としめじのマヨソース和え ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 油	鮭 油揚げ 大豆 味噌 スキムミルク チーズ	しめじ 玉ねぎ レモン汁 ひじき 人参 キャベツ 果物 ほうれん草	牛乳 菓子	スキムミルクティ 菓子・チーズ
24	水	手打ち肉うどん 納豆の天ぷら 大根サラダ デザート	うどん 小麦粉 油 精白米 マヨネーズ	豚肉 納豆 しらす干し	長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 あさつき 果物 コーン缶 青のり たくあん	りんごジュース 菓子	麦茶 たくあん ♥ゆかりおむすび
30	水	もみじご飯 揚げだし豆腐 きのこごぼうの和風煮 青菜と麩の味噌汁 デザート	精白米 ごま 片栗粉 油 三温糖	豆腐 味噌 牛乳 卵 生クリーム	人参 大根 ごぼう 干し椎茸 しめじ 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥♡南瓜のパパロア

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	585kcal	20g	18g
平均	587kcal	20g	18g



11月給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

給食の目標

11月 食べ物に関心を持つ。

分からないもの、不思議と思うものに関心を持ち、徐々に慣れていく。

2日(水) 秋の園外保育 おにぎり弁当をお願い致します。

乳児さんは、おにぎり、バナナ、飲み物を、

幼児さんは、おにぎり、ゆで卵、バナナ、飲み物をお願いします。

(0歳のお子様は園の給食を提供します。)

9日(水) お誕生会

幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

15日(火) 七五三

お子様の健やかな成長を願い、おやつに手作りの紅白まんじゅうを提供します。

18日(金) みかん狩り

木になっている様子を見たり、自分でもいだりして収穫したみかんを味わいます。

★七五三★

11月15日は子供の成長を祝う「七五三」です。

3歳は、男女ともにそれまで剃っていた頭髪を初めて伸ばし始める「髪置き」のお祝いです。

5歳は、男の子が初めて袴をつける「袴着」のお祝いです。

7歳は、女の子が着物のつけひもを除き、帯を初めて締める「帯解き」のお祝いです。

七五三に千歳飴を食べるのはなぜでしょ？

袋には鶴、亀、松竹梅といった、縁起物が描かれ、長さは「長く伸びる」にちなんで親が自らの子に長寿の願いを込めて、細く長くなっており、紅白の色には、縁起が良いとされる色が使われています。このように千歳飴には、子供が無事に育ったことを祝う気持ちが込められています。



秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。

運動会などの行事も終わり、お子様達は一段とたくましくなっています。食欲も旺盛で、毎日のようにたくさんおかわりをしています。好き嫌いもありますが、少しでも食べようすると姿が見られ、完食するお子様が多くなってきました。11月からは、給食の量も増えるので、今後の成長も楽しみです。

ナシゴレンのレシピ

アジア風の焼き飯です。

ナンプラーはスーパーなどで売っています。

<材料> 4人分

- ・ご飯 4膳分
- ・鶏肉 200g
- ・えび 100g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・ナンプラー 大さじ4
- ・塩、こしょう 少々
- ・卵(お好み) 4個

<作り方>

- ① 鶏肉、えびは一口大に切り、玉ねぎ、人参は短冊切りにします。
- ② フライパンに油をひき、豚肉、えびの順に炒めていきます。火が通ったら野菜を炒めます。
- ③ 塩、こしょうをかるくして、ご飯を入れてパラパラになるように炒めます。
- ④ 最後にナンプラーを振りいれ、軽く炒めてできあがりです。
- ⑤ お好みで卵を目玉焼きにしてのせてください。

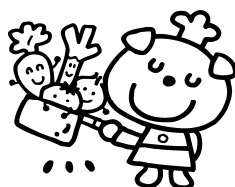
<お知らせ>

お子様の成長に合わせ、栄養の目標量を今月から増やしていきます。

エネルギー 545kcal→585kcal

たんぱく質 18g→20g

脂質 17g→18g



楽しい食育

<きのこ類について>

秋の味覚であるきのこについて、形や色、名前の話をしました。よく見てみると、形や色が似ていることにお子様達は、自ら気づき答えてくれました。

また、きのこを箱の中に入れ、手で触って何のきのこが入っているかを当てるゲームをしました。形はわかっていたようでしたが、名前がなかなか出てこなくて苦戦している様子でしたが、当てている子は真剣に、それを見ている子は答えを言わないようにがんばって、とても集中してくれました。きのこの名前が覚えられたでしょうか？

<鮭について>

14日(金)に行われた魚の解体にともない、鮭の話をしました。鮭の体の中がオレンジ色をしている事や、鮭の体の中のしくみについて、媒体を使用して行いました。画用紙で作った鮭の体の中を開くと、まず最初に「骨がある」という声があがり、卵があって、腸、心臓、えら、浮き袋があることを話しました。魚はえらがあるから水の中で息ができるという事を知っているお子様もあり、「心臓は僕にもあるよ」と胸をたたきながら教えてくれました。当日の魚の解体では大きなお魚にとっても驚いていました。

<芋類について>

24日(月)に行ったお芋掘りの導入として、さつま芋、じゃが芋の話をしました。さつま芋とじゃが芋はどのように育つか、じゃが芋は小さなじゃが芋を植えて、さつま芋は苗を植えるんだよ。トマトやきゅうりのように種ではないことやお花の色、つるの長さなどのお話をしました。お花の色は何色か聞いてみると。「青!」「緑!」「水色!」と様々な答えが返ってきました。紫のさつま芋の花を見て、「あさがおみたい」と答えるお子様が多く見られました。栄養は、お肌をつるつるにしてくれるビタミンCやお腹の掃除をしてくれる食物繊維を話しました。

<箸の使い方について>

お箸の持ち方、してはいけない事等について、実践を交えながらお話ししました。各クラスきりんさんはほとんどのお子様が上手に持っており、小さなお子様の見本となってくれていました。お箸を持ってしてはいけない事は、ねぶりばし、さぐりばし、立てばし、寄せばし等6つのマナーについて触れました。毎日使うものなので、お子様達はとても感心をもっていた様子でした。りすさんやうさぎさんでも上手に持ち「こうでしょ?」と見せてくれていました。お家でもお箸の練習をしてみてください。

