

2024/11月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鮭としめじのカップ焼き,ABCスープ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月		振替休日	
5	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉の味噌焼,白菜スープ,きんぴらごぼう,果物	牛乳,きな粉トースト
6	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの立田揚げ,さつま汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
7	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の香味焼き,白菜と厚揚げのみそ汁,かぼちゃサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
8	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,ポテトとツナのチーズ焼き,コーンスープ,キャベツの蒸し鶏サラダ,手作りのゼリー(青りんご)	牛乳,おかし(ビスケット類)
9	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
11	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉のごま味噌焼,けんちん汁,大根と厚揚げの煮物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
12	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけラーメン,えびシューマイ,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,米粉蒸しパン(さつまいも)
13	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のつくね焼き,麩のすまし汁,小松菜とツナの胡麻和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
14	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,なめこ汁,キャベツの塩昆布あえ,果物	牛乳,焼き芋
15	金	お茶(牛乳),小魚	【七五三】わかめごはん,鶏肉の唐揚げ,花麩のすまし汁,キャベツサラダ,手作りゼリー(グレープ)	牛乳,お米de国産豆乳プリンタルト
16	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
18	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖の塩焼き,豚汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
19	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,ささみの磯辺揚げ,きゅうりとわかめの酢の物,果物	牛乳,たこやき
20	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐のねぎみそ焼き,すまし汁,ごぼうの煮物,ヤクルト	牛乳,おかし(ビスケット類)
21	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のカレー焼き,みそ汁,切干大根サラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
22	金	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,ミニドック,キャベツとコーンの和え物,手作りゼリー(ピーチ)	牛乳,アップルパイ
23	土		勤労感謝の日	
25	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉と大根のべっこう煮,みそ汁,白菜のおかか和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
26	火	お茶(牛乳),小魚	ミートスパゲティ,チキンナゲット,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,米粉マカロニきな粉
27	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,白身魚のフライ,カレースープ,ほうれん草のサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
28	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,かぶのあったか汁,三色和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
29	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,ミートボール,きのこのクリームシチュー,きゅうりのツナ和え,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,甘々棒(以上児)おかし(未満児)
30	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

もぐもぐ通信 ~子どもの食メモ~

《まごわやさしいを食べよう!》

11月24日は和食の日です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を保護、継承していく大切さについて考える日です。一汁三菜を基本とした和食は、栄養バランスに優れた食事構成を持ち、健康食として世界でも高く評価されています。

「まごわやさしい」という言葉をご存じでしょうか。「まごわやさしい」とは、日本で古くから食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく、語呂合わせをした合言葉です。この7品目をまんべんなく食事に取り入れることで、健康的な栄養バランスの良い食事が摂れるとされています。

まめ

「畑の肉」ともいわれる大豆をはじめ、豆類は良質なたんぱく質が豊富です!

ごま

ごまの他、アーモンドやピーナッツ、栗などのナッツ類や木の実も含まれます!

わかめ

わかめなどの海藻類はミネラルや鉄分、食物繊維が豊富です!

やさい

熱を加えることでかさが減り、甘みも増すので食べやすくなります!

さかな

脳の働きを活発にするDHAやEPAは、青魚に多く含まれます!

しいたけ

しいたけをはじめとしたきのこ類は、食物繊維が多く含まれ、低カロリーでヘルシーな食材です!

いも

じゃがいもやさつまいも、長いもなど種類によって食感や味の違いを楽しめます!

- ★今月の郷土食は甘々棒です。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補給 -	タバク	脂質	加ゆみ	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	542	21.8	19	239	2.1	152	0.3	0.35	31	5.2	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	496	19.9	18.4	287	1.8	152	0.28	0.41	28	4.2	1.7
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

ほうれんそうとわかめのナムル(4人分)

ほうれんそう	1/2束
もやし	1/4束
にんじん	100g
カットわかめ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

- ★作り方★
- ① にんじんは2cmの細切りにする。カットわかめはお湯で戻しておく。
 - ② 鍋にお湯を沸かし、にんじん、もやしの順に茹でて、ざるに上げる。
 - ③ 同じ湯でほうれんそうを茹でて、冷水にとる。軽く絞って2cmの長さに切る。
 - ④ ボウルに①のわかめと②③を入れて、調味料Aを加え、よく混ぜ合わせる。

ごまの風味が香ばしい、あっさりナムルです♪
野菜を小松菜やキャベツに変えたり、えのきを加えても◎