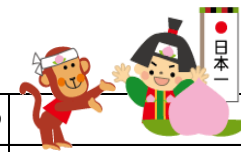
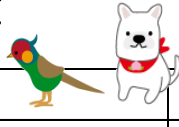


2024/11月



献立表



総和保育園

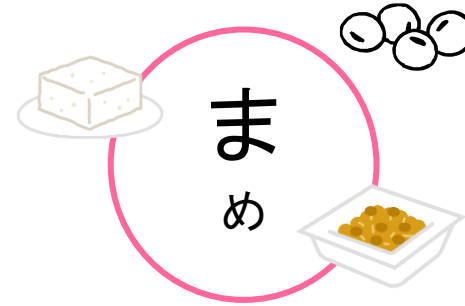
日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鮭としめじのカップ焼き,ABCスープ,フロッコリーサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月		振替休日	
5	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉の味噌焼,白菜スープ,きんぴらごぼう,果物	牛乳きな粉トースト
6	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの立田揚げ,さつま汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
7	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の香味焼き,白菜と厚揚げのみそ汁,かぼちゃサラダ,果物	牛乳,せんべい類
8	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,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,手作りゼリー	牛乳,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,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,さつまいもの米粉蒸しパン
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,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,せんべい類
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	牛乳,お米de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,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,タコdeたこ焼
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,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,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	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,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,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,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	牛乳,甘々棒
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。

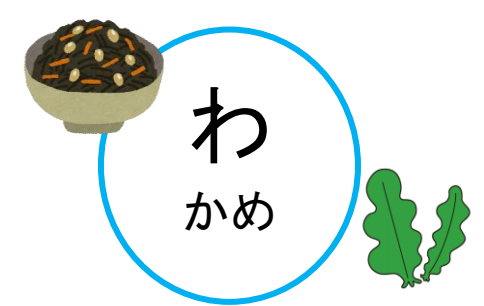
「まごわやさしい」という言葉をご存じでしょうか。「まごわやさしい」とは、日本で古くから食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく、語呂合わせをした合言葉です。この7品目をまんべんなく食事に取り入れることで、健康的な栄養バランスの良い食事が摂れるとされています。



「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!



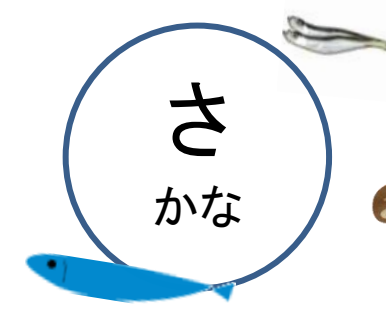
ごまの他、アーモンドやピーナッツ、栗などのナッツ類や木の実も含まれます!



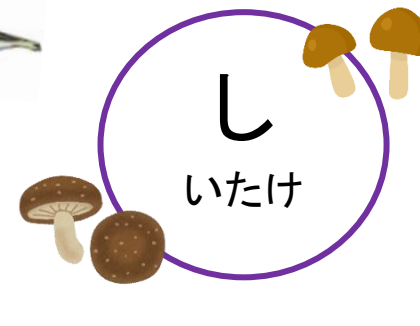
わかめなどの海藻類はミネラルや鉄分、食物繊維が豊富です!



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!



脳の働きを活性にするDHAやEPAは、青魚に多く含まれます!



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!



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!

◆「まごわやさしい」は和食に欠かせない、身近な食材ばかりです。食材を選ぶ際や献立を考える際に、「まごわやさしい」を意識して取り入れると、バランスの良い食事につながります。豆腐や野菜、きのこ、いも類をいっぺんに摂れる汁物や、魚やいも類を加えた具材たっぷりの鍋もからだが温まりおすすめです!

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
★材料★	
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◎

★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】

	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	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	510	20.8	17.3	231	2.1	151	0.32	0.35	34	5	1.7
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	448	18	16	271	1.6	145	0.27	0.39	28	3.9	1.4
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園で一口の必要栄養量のうち、1日18%、1日15%、1日15%を摂取することを目標としています。

