



給食・食育だよ!



令和4年度 11月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ (3回食)	昼食 (2回食)	昼食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 ほうれん草のすまし汁 豆腐とひじきの煮物	ハイハイ
2	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 たくたうどん 白身魚と野菜の煮物	チーズスティック
3	木	文化の日			
4	金	ハイハイ	愛情弁当	愛情弁当	ひじきせんべい
5	土	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	野菜せんべい
6	日	お休み			
7	月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のうま煮	☆青のり軟飯
8	火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 魚とブロッコリーの煮物	ハイハイ
9	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 肉じゃが	☆蒸しパン
10	木	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 中華スープ かぼちゃのそぼろ煮	☆豆乳トースト
11	金	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 魚の野菜のとろとろ煮	バナナ
12	土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 わかめスープ 鶏と野菜の煮物	小魚せんべい
13	日	お休み			
14	月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜の洋風煮	ハイハイ
15	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	チーズスティック

☆は手作りおやつです(^-^*) 2回食の午後のおやつはハイハイです

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなります。疲れのない体を作るためにも、栄養をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。季節の食材を味わって、これからの寒さに備えましょう。



11月の旬な食材

かぼちゃ、さつまいも、里芋、じゃがいも
かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう
大根、にんじん、白菜、ほうれん草、
れんこん、チンゲン菜、りんご、みかん、
サケ、サバ、さわら

		午前のおやつ (3回食)	昼食 (2回食)	昼食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	水	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 白菜スープ 鶏と野菜の煮物	ひじきせんべい
17	木	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 里芋のそぼろ煮	☆さつま芋の豆乳煮
18	金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 さつま芋のみそ汁 白身魚と野菜の煮物	小魚せんべい
19	土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏とかぼちゃの煮物	ハイハイ
20	日	お休み			
21	月	小魚せんべい	愛情弁当	軟飯 野菜うどん 豆腐とブロッコリーの煮物	チーズスティック
22	火	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 魚と野菜のとろみあん	☆しらす軟飯
23	水	勤労感謝の日			
24	木	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のうま煮	野菜せんべい
25	金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 ポトフ風 鶏と野菜の豆乳煮	ハイハイ
26	土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 さつま芋と野菜の煮物	チーズスティック
27	日	お休み			
28	月	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏と野菜の煮物	☆豆乳トースト
29	火	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ 魚と野菜のうま煮	小魚せんべい
30	水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 鶏と豆腐のそぼろ煮	ハイハイ

栄養が凝縮！乾物を食べよう

乾物の栄養価は、生のものと比べてとても高くなります。例えば切干大根のカルシウムは生の大根の16倍、鉄分は32倍にも増えます。煮物が一般的な切干大根ですが、きゅうりやハムと一緒にマヨネーズで和えたり、酢の物にしたりとすることで、食卓への出番を増やしてみてください。

＜切干大根のスープ＞



＜材料＞子ども1人分
切干大根……………4g
小松菜……………8g
にんじん……………8g
しいたけ……………3g
水……………120ml
鶏がらスープのもと…1.5g
ごま油……………適量

- ①切干大根は水でもみ洗いでよくしぼり、短く切る
- ②小松菜は細かく刻み、にんじんと椎茸は千切りにする
- ③分量の水で具材を煮る
- ④やわらかくなったら調味する

