



給食・食育だより

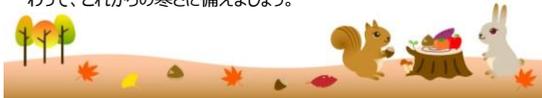


令和4年度11月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	とんかつ 白雪ひじき ほうれん草のすまし汁	牛乳 ☆マドレーヌ
2 水	牛乳 きな粉もちせんべい	海鮮ちゃんぽん ごまマヨサラダ	牛乳 ☆フルーツポンチ
3 木	文化の日		
4 金	牛乳 白い風船	愛情弁当	牛乳 ビスコ ソフトサラダ
5 土	牛乳 ぱりんこ	豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁	牛乳 たい焼き
6 日	お 休 み		
7 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏のマーマレード焼き すまし汁 大コーンサラダ	お茶 ☆おにぎり(鮭)
8 火	牛乳 ハーベスト	中華丼 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ミニドーナツ ミニサラダ
9 水	牛乳 ビスコ	生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ☆ココア蒸しパン
10 木	牛乳 ベジたべる	誕生会 五目炒飯 シュウマイ ハンサンスー 中華スープ ミニゼリー	牛乳 ☆フレンチトースト
11 金	牛乳 星たべよ	魚のごま照り焼き みそ汁 キャベツと竹輪のあえもの	牛乳 バナナ ハーベスト
12 土	牛乳 あんぱんまんせんべい	♡チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ミニバウム ぱりんこ
13 日	お 休 み		
14 月	牛乳 プチ薄焼きせんべい	クリームシチュー フレンチサラダ	お茶 ヨーグルト たべっこどうぶつ
15 火	牛乳 白い風船	♡鮭とポテトのカレー揚げ 豆腐のすまし汁	牛乳 ☆クッキー

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^) ♡はリクエストメニューです

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、さつま芋、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、さわか

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 水	牛乳 ぱりんこ	春巻き かきたま汁 白菜の中華和え	牛乳 チョイス ほたぼた焼き
17 木	牛乳 きな粉もちせんべい	親子丼 青菜フレンチ	牛乳 ☆ふかし芋
18 金	牛乳 たべっ子どうぶつ	魚の利休焼き みそ汁 さつまいものサラダ	牛乳 チーズ まがりせんべい
19 土	牛乳 ハーベスト	豚丼 小松菜のナムル	牛乳 シュークリーム
20 日	お 休 み		
21 月	牛乳 ベジたべる	けんちんうどん ブロッコリーのサラダ	牛乳 りんご あんぱんまんせんべい
22 火	牛乳 星たべよ	鮭のパン粉焼き すまし汁 ほうれん草のお浸し	お茶 ☆おにぎり(おかか)
23 水	勤 労 感 謝 の 日		
24 木	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚の香味焼き みそ汁 小松菜の三杯酢和え	牛乳 源氏パイ ミニサラダ醤油
25 金	牛乳 プチ薄焼きせんべい	♡グラタン ポトフ風スープ	牛乳 ☆焼きドーナツ
26 土	牛乳 ビスコ	♡ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 雪の宿 ベジたべる
27 日	お 休 み		
28 月	牛乳 ぱりんこ	鶏の変わり焼き 野菜スープ ♡ひじきサラダ	牛乳 ☆じゃこトースト
29 火	牛乳 きな粉もちせんべい	さつまあげ きのこ汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ももゼリー プチ薄焼きせんべい
30 水	牛乳 たべっ子どうぶつ	♡チャンプルー みそ汁	牛乳 ☆スイートポテト

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、酢の物にしりすすることで、食卓への出番を増やしてみてください。

＜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

＜切干大根のスープ＞

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

