

11月 給食だより

令和4年11月 波島保育園

秋も深まり、山の木々もそろそろ色づきはじめてきました。11月7日は二十四節気の「立冬」で、暦の上では冬が始まります。

この頃は、朝晩の気温差が大きくなりますので、しっかり食べて体調管理を心がけ

秋の味覚を楽しもう♪

きのこ

人工栽培により、一年中スーパーには並んでいますが、本来梅雨の時期や秋が旬の食べ物です。しいたけやえのき、しめじ、エリンギ、様々な種類のものがありますね。

食物繊維とビタミンDが豊富で、ビタミンDは骨を強くする手助けをしてくれます。うまみ成分も含むので、いろいろな料理をおいしくしてくれます。

さつまいも


ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。水に溶ける水溶性食物繊維は、余剰な糖質や脂質をキャッチし、溶けない不溶性食物繊維はそれを排出してくれます。

この2つの役割でお腹の中をきれいにしてくれます。

新米

秋に収穫し、その年の12月31日までに精米されたものをいいます。そのため新米が食べられる季節は約3か月ほど。新米は一粒一粒の甘みが強くおいしいですね。米は炭水化物が沢山入っていますがたんぱく質やミネラルも入っています。



- 17日(木)・・・誕生会
メニュー
きのこの炊き込みご飯
鶏の唐揚げ
さつま芋のスイートサラダ
すまし汁 ババロア
おやつ
さつまいもと栗のタルト
- 11日(金)・・・今回はきりん組さんが、科学技術館へ行きます。
美味しい愛情弁当を準備します！
- 14日(月)・・・お弁当の日 
- 22日(火)・・・秋の味覚を楽しむ会
園庭でさんまを焼いて、秋空の下、みんなでいただきます♪

- 10月の園外保育の時に、お弁当に詰めた、おすすめ「チキンのみそ焼き」
＜材料＞4人分
鶏もも肉・・・200g
砂糖・・・10g みりん・・・20g
みそ・・・30g 酒・・・10g いりごま
いりごま
＜作り方＞
①調味料をあわせ、鶏肉をつけこみ、味をなじませる。
②230度で、オーブンを温めておく。
③チキンにいりごまをパラパラとふりかけて15分焼く。
冷めてもみそ味がご飯にあいますよ。

日	曜	副 食	おやつ	未満児 朝のおやつ	離 乳 食
7	月	ポークカレー	牛乳		白かゆ
21	月	ひじきとチーズのサラダ 果物缶	プリン お菓子	牛乳 ビスコ	鶏肉の旨煮 野菜スープ
8	火	もみじ揚げ	牛乳		白かゆ
22	火	白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	カップヨーグルト クッキー	牛乳 コーンフレーク	魚の照り煮 みそ汁
9	水	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 バナナ	白かゆ うま煮 みそ汁
10	木	魚の西京焼き(レタス・トマト)	牛乳		白かゆ
24	木	ほうれん草の胡麻和え 豆腐のすまし汁	柿 かりんとう	牛乳 チーズ	魚のそぼろ煮 すまし汁
11	金	けんちん汁	牛乳		白かゆ
25	金	レバーの甘辛煮 白和え	ドーナツ	ヨーグルト	けんちん汁 白和え
12	土	ちゃんぽん	牛乳		白かゆ
26	土	わかめときゅうりの酢の物 果物缶	ミニパン	牛乳 せんべい	鶏の旨煮 みそ汁
28	月	すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	牛乳 ツナカレトースト	牛乳 クラッカー	白かゆ じゃがいもの旨煮 野菜スープ
1	火	魚のきのこあんかけ	牛乳		白かゆ
15	火	きゅうりお昆布和え	チーズ	牛乳	魚の甘煮
29	火	チンゲン菜のスープ	丸ボーロ	牛乳 あられ	野菜スープ
2	水	鶏肉のさっぱり煮 トマト・レタス	牛乳		白かゆ
16	水	ポテトサラダ	りんご	牛乳	
30	水	パンプキンスープ	お菓子	牛乳 バナナ	野菜スープ
18	金	甘塩鮭の塩焼き ブロッコリー 卵の花炒め 白菜のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 あられ	白かゆ 卵の花炒め みそ汁
4	金	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁	牛乳 大学芋	牛乳 ヨーグルト	白かゆ 大根のみそ煮 すまし汁
5	土	木の葉丼	牛乳		
19	土	甘酢キャベツ	バナナ ビスケット	牛乳 クッキー	鶏ササミのそぼろ丼 野菜のくず煮

※行事などで献立が変わることがあります。