11月 給食だより

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。
これからは、温かい物や冬野菜がおいしい季節になります。
寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだつくりをしていきましょう！
保育園でもいろんな食材を取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。

なぜおやつが、おにぎりなの？

大人のおやつと言えば、チョコやケーキなど甘くてリラックスできるものを想像するのですが、幼児における“おやつ”の意味は大人とちょっと違います。
もともと胃の容量が小さい子ども達にとって朝昼夜の食事で１日の目標栄養量を摂取するのは難しく、補食として９時と１５時におやつを摂取する必要があります。
腹持ちの良いおにぎりもおやつに良いのではないでしょうか。
保育園でも、今月は2回おにぎりの日があります！
なんのおにぎりかは、お楽しみに♪

10月の誕生会

テーマは、ハロウィンでした

おにぎりの色付けに、人参を使いました。食べてもらえるか不安でしたが、見た目がかわいかったのか、完食でしたよ♪
ミイラ男の唐揚げやかぼちゃグラタンにスープ！
喜んでもらえて良かったです。

★★洋風白和えレシピ★★

材料（４人分）

- 豆腐　１丁
- 白菜　１６０ｇ
- きゅうり　１本
- 人参1/4本
- ハム　５０ｇ

- マヨネーズ　７０ｇ
- 砂糖　８ｇ
- 醤油　４ｇ
- 味噌　２０ｇ
- すりごま　１０ｇ

①豆腐はゆでて、水気を切りつぶしておく。
②具材は食べやすい大きさに切り、ゆでて水気を絞る。
③調味料は全部混ぜ合わせ、豆腐と野菜も和える。
＊塩などで味を調えてください。

✿シェイクアウト　１１月２日（木）
✿弁当の日・みかん狩り　１１月１４日（火）
✿誕生会　１１月２２日（水）

食欲の秋♪
ごはんが、おいしい季節です。
どんなご飯ができるかな？
お楽しみに～

日	曜	副食	おやつ	未満児　追加分	離乳食
6 20	月	すきやき風煮 もやしのみそ汁 みかん	お茶 リゾット	ごはん 牛乳 ビスコ	ささみの根菜類煮 人参煮物　煮りんご おかゆ　スープ
7 21	火	もみじ揚げ 白菜のツナ和え カボチャのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん 牛乳 コーンフレーク	魚の野菜あんかけ 煮りんご おかゆ　スープ
8 29	水	うま煮 ほうれん草とコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ウインナーボール	ごはん 牛乳 みかん	ささみの野菜煮 煮りんご おかゆ　野菜スープ
9	木	魚の西京焼き 洋風白和え すまし汁	牛乳 バナナ お菓子	ごはん 牛乳 チーズ	煮魚　人参煮物 柔らか野菜煮 おかゆ　スープ
10 24	金	けんちん汁 レバーの甘辛煮 春雨サラダ	牛乳 アップルケーキ	ごはん 飲む ヨーグルト	ささみの根菜類煮 ほうれん草和え おかゆ　スープ
11 25	土	ちゃんぽん ワカメときゅうりの酢の物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 せんべい	野菜おじや ささみの野菜煮 煮りんご
13 27	月	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 ゼリー	ごはん 牛乳 クッキー	ささみの根菜類煮 煮りんご　野菜和え おかゆ　スープ
28	火	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご お菓子	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ささみの根菜類煮 かぼちゃ煮 おかゆ　スープ
1 15	水	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	お茶 おにぎり	パン 牛乳 ビスコ	魚の野菜あんかけ 煮人参　煮りんご おかゆ　スープ
16 30	木	魚の塩焼き 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	お茶 大学芋	ごはん 牛乳 チーズ	ささみの野菜煮 煮りんご　かぼちゃ煮 おかゆ　スープ
17	金	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ミニパン	ごはん 飲む ヨーグルト	煮魚　野菜和え物 煮りんご おかゆ　スープ
4 18	土	木の葉丼 甘酢キャベツ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子	野菜おじや ささみの野菜煮 煮りんご