



# 11月の献立



| 日(曜日)  | 献立  | 体を作るものになる                          | エネルギーのもとになる                                   | 体の調子をととのえる   |
|--|---|------------------------------------|---|--|
| 1(金),21(木)   | ごはん<br>豆腐の中華風炒め<br>スープ<br>(おやつ) 1: やきそば、牛乳<br>(おやつ) 21: フルーツミックス、牛乳           | 豆腐、豚肉<br>牛乳、豚肉<br>牛乳               | 米<br>油、砂糖、片栗粉、ごま油<br>中華麺、油                    | 人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ<br>かぶ、ねぎ<br>人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし<br>パイン缶、黄桃缶、みかん缶 |
| 2,16(土)  | あんかけうどん<br>(おやつ) なめしごはん、牛乳  | 豚肉<br>牛乳                           | 干うどんめん、片栗粉<br>米                               | 人参、ほうれん草<br>なめしの素  |
| 5,19(火)  | ごはん<br>ビーフンスープ<br>りんごのサラダ<br>(おやつ) 5: フルーツミックス、牛乳<br>(おやつ) 19: チーズ蒸しパン、牛乳     | 豚肉<br>わかめ<br>牛乳<br>牛乳、粉チーズ、クリームチーズ | 米<br>ビーフン、油<br>砂糖<br>ホットケーキミックス               | 人参、玉ねぎ、チンゲン菜<br>キャベツ、きゅうり、りんご<br>パイン缶、黄桃缶、みかん缶                 |
| 6,20(水)  | パン<br>マカロニトマトグラタン<br>白菜の和え物<br>(おやつ) ハートパイ、牛乳                                 | ベーコン、チーズ<br>しらす干し<br>牛乳            | パン<br>マカロニ、じゃが芋、油<br>冷凍パイシート、砂糖               | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、トマトピューレ<br>白菜                              |
| 7(木),18(月)   | ごはん<br>のっぺい汁<br>かぼちゃの煮付<br>(おやつ) 7: チーズ蒸しパン、牛乳<br>(おやつ) 18: やきそば、牛乳           | 鶏肉<br>牛乳、粉チーズ、クリームチーズ<br>牛乳、豚肉     | 米<br>里芋、片栗粉<br>砂糖<br>ホットケーキミックス<br>中華麺、油      | 人参、大根、えのき、ねぎ<br>南瓜<br>人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし                          |
| 8(金),27(水)   | ごはん<br>豚肉と大根のごま味噌煮<br>金時豆の煮付<br>柿<br>(おやつ) かぼちゃドーナツ、牛乳                        | 豚肉、白みそ<br>金時豆<br>牛乳、豆腐             | 米<br>片栗粉、砂糖、すりごま<br>砂糖<br>ホットケーキミックス、油        | 大根、人参、しいたけ、ねぎ<br>柿<br>南瓜                                       |
| 9,30(土)  | 五目中華<br>(おやつ) 鮭ごはん、牛乳   | 豚肉<br>牛乳、鮭フレーク                     | 中華麺、油<br>米                                    | 白菜、人参、もやし、ほうれん草  |
| 11,25(月)   | パン<br>白菜のクリームシチュー<br>ソテー<br>(おやつ) そぼろごはん、牛乳                                   | 鶏肉、牛乳<br>しらす干し<br>牛乳、鶏挽き肉          | パン<br>じゃが芋、上新粉<br>米                           | 玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、パセリ<br>キャベツ                                      |
| 12(火)  | カレーライス<br>もやしの和えもの<br>(おやつ) マカロニきなこ、牛乳  | 鶏肉<br>ツナ缶<br>牛乳、きな粉                | 米、じゃが芋、油、カレールウ<br>マカロニ、砂糖                     | 人参、玉ねぎ、ピーマン<br>もやし   |
| 13(水)  | マーボー丼<br>ナムル<br>(おやつ) フライドポテト、牛乳  | 豆腐、豚挽き肉、赤みそ<br>牛乳                  | 米、油、砂糖、片栗粉<br>すりごま、ごま油<br>油、フライドポテト           | 玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが<br>ほうれん草、もやし、人参                                 |
| 14,28(木)   | ごはん<br>鶏とさつま芋のうま煮<br>納豆和え<br>(おやつ) 14: ヨーグルト、おせんべい、お茶<br>(おやつ) 28: マカロニきな粉、牛乳 | 鶏肉<br>納豆<br>ヨーグルト<br>牛乳、きな粉        | 米<br>砂糖、さつま芋<br>マヨネーズ<br>おせんべい<br>マカロニ、砂糖     | 玉ねぎ、人参、さやいんげん<br>キャベツ、コーン缶                                     |
| 15,29(金)   | ごはん<br>白身魚の天ぷら<br>ゆかり和え<br>パイン缶<br>(おやつ) 15: ぶどうゼリー、牛乳<br>(おやつ) 29: マドレーヌ、牛乳  | 白身魚<br>牛乳、ゼラチン<br>牛乳、卵             | 米<br>小麦粉、油<br>ぶどうジュース<br>小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バター | キャベツ、人参、ほうれん草、ゆかり粉<br>パイン缶                                     |
| 22(金)<br>誕生会   | ドライカレー<br>コーンサラダ<br>りんご<br>(おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳                                    | 豚挽き肉<br>牛乳                         | 油、上新粉、バター、米<br>砂糖、油<br>ロールケーキ、生クリーム           | 玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく<br>キャベツ、コーン缶<br>りんご<br>みかん缶              |
| 26(火)  | ごはん<br>手羽先風から揚げ<br>おひたし<br>(おやつ) フライドポテト、牛乳                                   | 鶏肉<br>花かつお<br>牛乳                   | 米<br>砂糖、油<br>油、フライドポテト                        | しょうが<br>人参、キャベツ、もやし  |
| ★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。 |   |                                    |   |  |
| ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。                      |   |                                    |   |  |
| ★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。               |   |                                    |   |  |





# 11月給食だより

令和元年 11月号 エンジェル保育園 清 真鈴・佐治 恵里菜・柴崎 才陽子

秋も深まり、木々の葉も色づき始めました。10月には食育として、ほし組さんがハロウィンクッキーの型抜きを行いました。子どもたち自身でかぼちゃやお化けの形に型抜きし、それぞれ顔をつけました。自分で作って食べる喜びを知り、いつもより楽しいおやつ時間が過ごせました。

今月の給食には、白菜、大根、柿、りんごなど秋から冬に旬を迎える食材が登場します。これからやってくる寒い冬に備え、しっかり食べて元気に過ごしてほしいですね。



子どもが大好きなおやつですが、子どもにとってのおやつは単に楽しみというだけでなく、健やかな成長を支えるために大切な意味があります。

## なぜおやつが必要？

子どもたちは、成長のためにたくさんの栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、消化器官が未発達であるために、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3度の食事だけで取り切れない栄養を、おやつで補う必要があります。おやつは、『第4の食事』であると言えます。

## おやつについてよくある質問

**Q：何をどれくらいあげたらいいですか？**

A：1日の食事のうち、1～2割程度の量が目安です。

食事で不足しがちなビタミン類などの栄養素を補えるものが良いでしょう。

**Q：スナック菓子ばかりほしがってしまいます。**

A：スナック菓子には、塩分や脂質が多く含まれるため、取りすぎに注意したいものです。食べる分だけ少量とりわけ、その他のおやつを組み合わせ、栄養を満たすようにしましょう。

**Q：おやつは食べるのに食事を食べてくれません。**

A：おやつは時間を決めて、食事の時間とは2時間くらいあけるとよいでしょう。また、おやつ以外の時間にジュースなど糖分の多い飲み物で水分補給すると、食事に影響するので注意しましょう。



## 10月の人気献立 すき煮丼

### ●材料（4人分）

|       |      |       |       |
|-------|------|-------|-------|
| ・米    | 240g | ・水    | 200ml |
| ・豚バラ肉 | 80g  | ・砂糖   | 12g   |
| ・玉ねぎ  | 100g | ・みりん  | 6g    |
| ・しらたき | 60g  | ・しょうゆ | 20g   |
| ・白菜   | 240g | ・ほんだし | 適量    |
| ・ねぎ   | 25g  |       |       |
| ・人参   | 90g  |       |       |

### ●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、角は薄く切る。
- ②しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ③玉ねぎはくし型、人参は短冊切り、白菜はざく切りにする。
- ④鍋に水（200ml）を張り、人参、玉ねぎを水から煮る。
- ⑤沸騰したら残りの具材を入れ、☆を入れて煮る。
- ⑥味が染みたら、炊いたご飯にかけて出来上がり。