



11月のこんだて

令和4年11月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (火)	ごはん、関東風煮 白菜の和え物	お茶 フルーチェ おせんべい(源氏パイ)	生揚げ、はんぺん、うすらの卵 ツナ缶、牛乳	里芋 おせんべい(源氏パイ)	こんにゃく、大根、白菜 フルーチェ
2 (水)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 納豆和え	牛乳 ホットドック	豚肉、納豆、牛乳、ウインナー	さとう、油、マヨネーズ ロールパン	大根、人参、れんこん、白ねぎ、キャベツ コーン缶、キャベツ
4 (金)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット ごま和え、パイン缶	お茶・ヨーグルト クミ(幼児のみ) おせんべい(ぼりんこ)	鶏ひき肉、おから、豆腐 ゼラチン、ヨーグルト	片栗粉、油、すりごま おせんべい(ぼりんこ)	玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、パイン缶 リンゴジュース
5 (土)	あんかけうどん	牛乳・バナナ おせんべい(ぼたぼた焼き)	ツナ缶、牛乳	乾うどん、片栗粉 おせんべい(ぼたぼた焼き)	人参、ほうれん草、白ねぎ、バナナ
7 (月)	ごはん、ミネストローネ ブロッコリーサラダ	牛乳 ボンデケージョ	鶏肉、牛乳、粉チーズ	マカロニ、じゃが芋、油、さとう ホットケーキミックス、白玉粉	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン にんにく、キャベツ、ブロッコリー コーン缶
8 (火)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物 白みそ汁、みかん	お茶 バナナヨーグルト 昆布	豚肉、ひじき、白みそ ヨーグルト、昆布	じゃが芋、油、さとう、焼酎	玉ねぎ、人参、グリーンピース水煮、えのき 万能ねぎ、バナナ、みかん
9 (水)	食パン、白身魚のクリームシチュー ソテー	牛乳 きのこおこわ	白身魚、スキムミルク、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、食パン もち米	人参、玉ねぎ、いんげん、コーン缶、キャベツ しめじ、しいたけ
10 (木)	マーボー丼 南瓜煮	牛乳 フライドポテト	豆腐、豚挽き肉、赤みそ、牛乳	油、さとう、片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白ねぎ しょうが、南瓜
11 (金)	ごはん、ポークスパソテー スープ	牛乳 ミニピザ	豚肉、豆腐、わかめ 牛乳、ヨーグルト、チーズ ウインナー	スパゲティ、油、じゃが芋 ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ コーン缶
12 (土)	五目中華、チーズ	お茶 ヨーグルト おせんべい(源氏パイ)	豚肉、チーズ、ヨーグルト	中華そば、油 おせんべい(源氏パイ)	白菜、人参、もやし、ほうれん草
14 (月)	ごはん、関東風煮 白菜の和え物	牛乳 おやつ春巻き	生揚げ、はんぺん、うすらの卵 ツナ缶、牛乳、クリームチーズ	里芋、さとう 春巻きの皮	こんにゃく、大根、白菜 南瓜
15 (火)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 納豆和え	お茶 パンパコッタ (いちごソース)	豚肉、納豆、牛乳、ゼラチン 生クリーム	さとう、油、マヨネーズ	大根、人参、れんこん、白ねぎ、キャベツ コーン缶、キャベツ、いちごジャム
16 (水)	ごはん、魚のみそ煮 切干大根の炒め煮	牛乳 カレーパン	白身魚、赤みそ、油揚げ 牛乳、豚挽き肉	さとう、油、パン粉 ロールパン	しょうが、切干大根、人参、干しいたけ 玉ねぎ
17 (木)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット ごま和え、パイン缶	牛乳・フドウゼリー おせんべい(ぼたぼた焼き)	鶏ひき肉、おから、豆腐、牛乳 ゼラチン	片栗粉、油、すりごま おせんべい(ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、パイン缶 ぶどうジュース
18 (金)	しのだす、金時豆	牛乳 鬼まんじゅう	油揚げ、かまぼこ、卵 金時豆、牛乳、豆乳	さとう、さつま芋、油 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、水菜
19 (土)	あんかけうどん	牛乳・バナナ おせんべい(ぼりんこ)	豚肉、牛乳	乾うどん、片栗粉 おせんべい(ぼりんこ)	人参、ほうれん草、白ねぎ、バナナ
21 (月)	ごはん、ミネストローネ ブロッコリーサラダ	牛乳 クッキー	鶏肉、牛乳	マカロニ、じゃが芋、油、さとう 小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン にんにく、キャベツ、ブロッコリー
22 (火)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物 白みそ汁、みかん	お茶 ヨーグルト おせんべい(ぼりんこ)	豚肉、ひじき、白みそ ヨーグルト	じゃが芋、油、さとう、焼酎 おせんべい(ぼりんこ)	玉ねぎ、人参、グリーンピース水煮、えのき 万能ねぎ
24 (木)	マーボー丼 南瓜煮	お茶 コーンフレーク	豆腐、豚挽き肉、赤みそ、牛乳	油、さとう、片栗粉 コーンフレーク	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白ねぎ、しょうが 南瓜
25 (金) 誕生日会	ドライカレー、サラダ りんご	牛乳 フルーツケーキ	豚ひき肉、わかめ、牛乳 生クリーム、ヨーグルト、卵	油、小麦粉、バター、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、りんご、コーン缶 黄桃缶、パイン缶、みかん缶、いちごジャム
26 (土)	五目中華、チーズ	お茶 ヨーグルト おせんべい(源氏パイ)	豚肉、チーズ、ヨーグルト	中華そば、油 おせんべい(源氏パイ)	白菜、人参、もやし、ほうれん草
28 (月)	ごはん、関東風煮 白菜の和え物	牛乳・バナナ おせんべい(ぼたぼた焼き)	生揚げ、はんぺん、うすらの卵 ツナ缶、牛乳	里芋 おせんべい(ぼたぼた焼き)	こんにゃく、大根、白菜、バナナ
29 (火)	しのだす、金時豆	牛乳 フドウゼリー おせんべい(源氏パイ)	油揚げ、鶏肉、卵、金時豆 かまぼこ、牛乳、ゼラチン	さとう おせんべい(源氏パイ)	人参、玉ねぎ、水菜 ぶどうジュース
30 (水)	ごはん、ポークスパソテー スープ	牛乳 鮭とコマのごはん	豚肉、豆腐、わかめ 牛乳、鮭フレーク	スパゲティ、油、白ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。



給食だより 11月号



今年も残り2カ月ですね。
4月と比べても、子どもたちの食べられる量も増えました。
気温もだんだん下がって、体調も過ごしやすい季節です。
好き嫌いせず、しっかり食べて元気な身体を作りましょう。

ひろた まみこ・はやかわ ゆき



♪バランスよく食べよう♪



エネルギーのもとになる
炭水化物、脂質が主な栄養素

元気に遊んだり、運動したり、体を
動かすエネルギー源になります。

ごはん、パン、麺、芋類など



体の調子を整える
ミネラル、ビタミンが主な栄養素

病気や風邪をひかないように体の調子
を整える働きがあります。

野菜、きのこ、果物など



血や筋肉になる、体の組織を作る
栄養素

からだをつくるもとになります。

肉、魚、牛乳、卵、大豆など



「噛める」おやつを紹介します！ ☆グリッシーニ☆

チーズも使用しているので、カルシウムもしっかり取れるので朝食にもおすすめです♪

☆材料☆ (幼児5人分・一人分65カロリー)

【☆ホットケーキミックス 100g、じゃが芋 100g、ヨーグルト 30g、粉チーズ 大さじ1、油 大さじ1/2】

☆作り方☆

- ①じゃが芋の皮をむいて、蒸して(茹でてでもよい)つぶす。油、ヨーグルトを加えて滑らかにする。
- ②ホットケーキミックス、粉チーズも加えて、生地をまとめる。
長細く成形して、オープン220℃で8分～10分(目安)焼く。できあがり♪



☆食べ物の本☆好き嫌いを無くそう！！



☆食育☆

絵本を読む一番のメリットは、食べる楽しさを教えてくれます。

絵本に出てくる食べ物を見て知ること興味を持ち、好き嫌いも克服するきっかけにもなります。

保育園でも、子どもたちは本が大好きです。いつも楽しく、一生懸命聞いています。絵本は大人が読んでも面白いですね。

