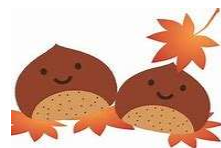


給食だより 11月号



だんだんと秋らしい気候になってきましたね。
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので
食事、睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。
秋は新米や果物など、おいしい食材がたくさん
でできます。旬のものは、栄養価も高く、
免疫力を上げる効果もあります。

ひろた まみこ・かとう みさこ



★食べ物が出てくる絵本★

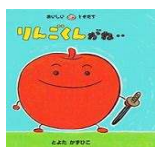
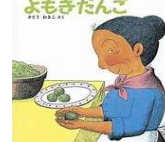


子どもの大好きな絵本を通して、食べ物に興味を持ったり、名前を覚えたり、食育にもつながります。
特に食べ物が出てきたり仕掛け絵本は、子どもに人気があります。よく、給食やおやつの前に、給食に出てくる
食材や献立を用いた絵本を保育士が読み聞かせをしています。

【乳児おすすめ絵本】



【幼児おすすめ絵本】



☆ノロウイルスに気をつけましょう☆

ノロウイルスは、下痢や嘔吐などの急性胃腸炎症状を引き起こすウイルスのことです。感染力が強く、
食品の中では増えず、人の体内で増えるのが特徴で、冬に多く発生する食中毒です。



手洗い
しっかり！



しっかり
加熱！！



嘔吐物の処理に注意！！
次亜塩素酸ナトリウムと加熱消毒を！

★秋の旬の食べ物★

秋の旬の食材と栄養、効果を紹介します。



柿★果物の中でもビタ
ミンCが豊富。美肌効
果、風邪予防に！



栗★ビタミンB1、ビタ
ミンCが豊富。
加熱することで、甘さ
も栄養もアップ！

れんこん★食物繊維とビタミ
ンCが豊富。
すりおろして、汁物に入れ
ば、のどのケアと風邪予防
になります。



きのこ類★低カ
ロリー、ビタミン、ミネ
ラル。特に椎茸はビ
タミンDを多く含ん
でいます。



梨★
アルギニン酸で疲
労回復効果！！



さつまいも★水溶性・不
溶性食物繊維の効果
で、腸内環境が整い
ます。



保育園でも提供します

★マカロニきなこ★



☆材料☆ (幼児4人分・一人分90カロリー)
マカロニ 100g
きなこ 40g・さとう 20g
塩 少々

☆作り方☆

- ①きなこ・さとう・塩を合わせる。
 - ②マカロニを茹でて、①をまぶす。
- ★保育園でも子どもたちに人気のおやつです。
きなこは、カルシウム、食物繊維が豊富です。
手軽にできる簡単なおやつです。



※1月～3月に給食・おやつで
春菊・なばな・水菜を提供する予定です。
まだ、食べたことのないお子さまは、
ご家庭で試していただくようお願いします。



11月のこんだて

令和3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 (月)	しのだめ、れんこん金平、みかん	牛乳 ボンデケーキ	油揚げ、かまぼこ、卵 粉チーズ、牛乳	さとう、油、白玉粉 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、水菜、れんこん みかん
2 (火)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット ごま和え、パイン缶	牛乳、ブドウゼリー おせんべい (ぼりんこ)	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 (ぼりんこ)	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、パイン缶 ぶどうジュース
4 (木)	ごはん、魚のみそ煮 切干大根の炒め煮	牛乳、バナナ おせんべい (源氏パイ)	白身魚、赤みそ、油揚げ 牛乳	さとう、油 おせんべい (源氏パイ)	しょうが、切り干し大根、人参、いんげん バナナ
5 (金)	ごはん、ビーフンスープ りんごのサラダ	牛乳 ジャムサンド	豚肉、牛乳	ビーフン、油、さとう ロールパン	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ きゅうり、りんご、いちごジャム
6 (土)	五目きしめん	牛乳、カップゼリー おせんべい (ぼりんこ)	油揚げ、かまぼこ、かつお節 牛乳	きしめん おせんべい (ぼりんこ)	人参、長ネギ、ほうれん草 カップゼリー
8 (月)	ごはん、関東煮風、白菜の和え物	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	生揚げ、はんぺん、うすらの卵 ツナ缶、牛乳、豆乳	里芋、さとう、小麦粉	大根、白菜、ブルーベリージャム
9 (火)	ごはん、昆布の煮物、白みそ汁	お茶、ヨーグルト おせんべい (ぼたぼた焼き)	鶏肉、糸切り昆布、白みそ ヨーグルト	じゃが芋、油、さとう、焼き麴 おせんべい (ぼたぼた焼き)	人参、玉ねぎ、えのき、万能ねぎ
10 (水)	食パン、魚のクリームシチュー 春雨和え	牛乳 ゆかりごはん	白身魚、スキムミルク、わかめ 牛乳	じゃが芋、油、小麦粉 春雨、さとう、食パン	人参、玉ねぎ、いんげん みかん缶、ゆかりふりかけ
11 (木)	ごはん、八宝豆腐 ソテー	牛乳 マカロニきなこと	豆腐、豚肉、きなこと 牛乳	油、片栗粉、ごま油 マカロニ、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、エリンギ コーン缶、キャベツ
12 (金)	ごはん、鶏肉とさつまいものうま煮 納豆和え	牛乳 焼きそば	鶏肉、納豆、牛乳、豚肉	さつまいも、油、さとう、マヨネーズ 焼きそば麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン缶 もやし
13 (土)	あんかけうどん、チーズ	お茶、ヨーグルト おせんべい	豚肉、チーズ、ヨーグルト	うどん、片栗粉、おせんべい	人参、干し椎茸、ほうれん草、長ネギ
15 (月)	しのだめ、れんこん金平、みかん	牛乳 ボンデケーキ	油揚げ、かまぼこ、卵 粉チーズ、牛乳	油、焼麴、白玉粉 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、水菜、れんこん みかん
16 (火)	ごはん ボークとマカロニのソテー わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	豚肉、豆腐、わかめ 牛乳	マカロニ、油、ロールパン	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ いちごジャム
17 (水)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット ごま和え、パイン缶	牛乳、ブドウゼリー おせんべい (ぼりんこ)	豆腐、豚ひき肉、牛乳 ゼラチン	片栗粉、油、すりごま おせんべい (ぼりんこ)	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、パイン缶 ぶどうジュース
18 (木)	ごはん、魚のみそ煮 切干大根の炒め煮	牛乳、バナナ おせんべい (源氏パイ)	白身魚、赤みそ、油揚げ 牛乳	さとう、油 おせんべい (源氏パイ)	しょうが、切り干し大根、人参、いんげん バナナ
19 (金) 誕生日会	ドライカレー、コーンサラダ りんご	牛乳、カップケーキ	豚ひき肉、牛乳、生クリーム	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 コーン缶、キャベツ、水菜、りんご
20 (土)	五目きしめん	牛乳、カップゼリー おせんべい (ぼたぼた焼き)	油揚げ、かまぼこ、かつお節 牛乳	きしめん おせんべい (ぼたぼた焼き)	人参、長ネギ、ほうれん草 カップゼリー
22 (月)	ごはん、関東煮風、白菜の和え物	牛乳 豆腐ドーナツ	生揚げ、はんぺん、うすらの卵 ツナ缶、牛乳、豆腐	里芋、さとう、小麦粉	大根、白菜
24 (水)	食パン、魚のクリームシチュー 春雨和え	牛乳 天むす風おにぎり	白身魚、スキムミルク、わかめ 牛乳、きざみのり、ツナ缶	じゃが芋、油、小麦粉 春雨、さとう、食パン、天かす	人参、玉ねぎ、いんげん みかん缶
25 (木)	ごはん、八宝豆腐、ソテー	牛乳 マカロニきなこと	豆腐、豚肉、きなこと 牛乳	油、片栗粉、ごま油 マカロニ、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、エリンギ コーン缶、キャベツ
26 (金)	ごはん、鶏肉とさつまいものうま煮 納豆和え	牛乳 焼きそば	鶏肉、納豆、牛乳、豚肉	さつまいも、油、さとう、マヨネーズ 焼きそば麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン缶 もやし
27 (土)	あんかけうどん、チーズ	牛乳、バナナ おせんべい (ぼりんこ)	豚肉、牛乳、チーズ	うどん、片栗粉 おせんべい (ぼりんこ)	人参、干し椎茸、ほうれん草、長ネギ バナナ
29 (月)	ごはん、ビーフンスープ りんごのサラダ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン	豚肉、牛乳、豆乳	ビーフン、油、さとう 小麦粉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご、ココア
30 (火)	ごはん、昆布の煮物、白みそ汁	牛乳 ひじきトースト	鶏肉、糸切り昆布、白みそ 牛乳、ひじき、ツナ缶、チーズ	じゃが芋、油、さとう 焼き麴、食パン、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、えのき、万能ねぎ

* 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。





離乳食 11月のこんだて

令和3年11月1日発行 ルナ保育園、保育ルームルナⅠ

日		メニュー	中期	後期	おやつ
1・15 (月)	昼食	ご飯 野菜スープ サラダ	米 麩・さつまいも(だし・醤油) 人参・ブロッコリー (だし・コンソメ)	米 麩・さつまいも わかめ(だし・醤油) 人参・ブロッコリー 玉ねぎ(だし・コンソメ)	マンナビスケット
2(火) 17(水)	昼食	ご飯 鶏団子の煮物 和え物	米 鶏肉・人参(だし・醤油) ほうれん草・玉ねぎ (だし・コンソメ)	米 鶏肉・人参 ブロッコリー(だし・醤油) ほうれん草・玉ねぎ わかめ(だし・コンソメ)	ハイハイ
4・18 (木)	昼食	ご飯 煮魚 お浸し	米 白身魚・玉ねぎ(だし・醤油) 人参・南瓜 (だし・コンソメ)	米 白身魚・玉ねぎ・わかめ(だし・醤油) 人参・南瓜・大根 (だし・コンソメ)	バナナ
5(金) 29(月)	昼食	ご飯 野菜スープ サラダ	米 南瓜・玉ねぎ(だし・醤油) キャベツ・きゅうり (だし・コンソメ)	米 南瓜・玉ねぎ・豚肉(だし・醤油) キャベツ・きゅうり・大根 (だし・コンソメ)	5/ハイハイ 29/さつま芋の豆乳煮
6・20 (土)	昼食	ツナの煮込みうどん	うどん・ツナ・人参・ほうれん草 (だし・醤油)	うどん・ツナ・人参・ほうれん草 (だし・醤油)	ハイハイ
8・22 (月)	昼食	ご飯 おでん風 ツナ煮	米 大根・人参(だし・醤油) ツナ・白菜 (だし・コンソメ)	米 大根・人参 ほうれん草(だし・醤油) ツナ・白菜 ブロッコリー(だし・コンソメ)	8/マンナビスケット 22/ハイハイ
9・30 (火)	昼食	ご飯 煮物 スープ	米 鶏肉・じゃが芋(だし・醤油) 麩・ブロッコリー (だし・コンソメ)	米 鶏肉・じゃが芋 わかめ(だし・醤油) 麩・ブロッコリー 人参(だし・コンソメ)	ハイハイ
10・24 (水)	昼食	ご飯 煮魚 和え物	米 白身魚・人参(だし・コンソメ) 南瓜・ほうれん草(だし・醤油)	米 白身魚・人参・玉ねぎ(だし・コンソメ) 南瓜・ほうれん草 わかめ(だし・醤油)	チーズ粥(米・チーズ)
11・25 (木)	昼食	ご飯 煮物 豆腐スープ	米 キャベツ・玉ねぎ (だし・醤油) 豆腐・人参(だし・コンソメ)	米 キャベツ・玉ねぎ 大根(だし・醤油) 豆腐・人参 豚肉(だし・コンソメ)	野菜かゆ(米・南瓜)
12・26 (金)	昼食	ご飯 さつま煮 スープ	米 さつま芋・鶏肉 (だし・醤油) キャベツ・人参(だし・コンソメ)	米 さつま芋・鶏肉 玉ねぎ(だし・醤油) キャベツ・人参 わかめ(だし・コンソメ)	ハイハイ
13・27 (土)	昼食	野菜うどん	うどん・人参・南瓜 ブロッコリー(だし・醤油)	うどん・人参・南瓜 ブロッコリー(だし・醤油)	13/ヨーグルト 27/バナナ
16(火)	昼食	ご飯 煮物 豆腐スープ	米 人参・玉ねぎ (だし・醤油) 豆腐・さつま芋(だし・コンソメ)	米 人参・玉ねぎ マカロニ(だし・醤油) 豆腐・さつま芋 豚肉(だし・コンソメ)	ハイハイ
19(金)	昼食	ご飯 野菜スープ サラダ	米 人参・玉ねぎ (だし・醤油) 麩・さつま芋 (だし・コンソメ)	米 人参・玉ねぎ 豚肉(だし・醤油) 麩・さつま芋 わかめ(だし・コンソメ)	マンナビスケット

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

*中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

*1歳児以上より15:00のおやつ提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、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異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。