

11月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食		1 ・ 赤魚の煮付け ・ 切り干し大根の和風サラダ ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ 柿 ・ くるみゆべし ・ 牛乳	2 ・ ミートローフ ・ 親子サラダ ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ みかん ・ プチパン ・ 牛乳	3 文化の日 	4 ・ 鮭の春巻き ・ スパゲティソース ・ かぶの味噌汁 ・ キウイフルーツ ・ ふかし芋 ・ 牛乳	5 ・ 焼きそば ・ オーロラサラダ ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ		・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ 焼きそば	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 焼きそば	
副食	7 ・ 豆腐のハンバーグ ・ 切干大根サラダ ・ 五目うどん ・ ミニトマト	8 ・ ポークソテー ・ フロッコリーのごま和え ・ コーンとキャベツのスープ ・ ぶどう	9 ・ すき焼き ・ さつま芋サラダ ・ 玉ねぎと若布スープ ・ みかん	10 ・ カニ玉 ・ ジャーマンポテト ・ 味噌煮込みうどん ・ キウイフルーツ	11 ・ 鮭のトマト煮 ・ ごまもやし ・ つくね汁 ・ りんご	12 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳
おやつ	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ ポテトピザ ・ 牛乳	・ ごまおこし ・ 牛乳	・ りんごカスタード ・ 麦茶	・ カルピスゼリー ・ せんべい	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ しらすごはん	・ ごはん	
副食	14 ・ みそおでん ・ 若布の酢の物 ・ きのこスープ ・ バナナ	15 ・ 肉じゃが ・ りんごサラダ ・ 三平汁 ・ 柿	16 発表会総練習 ・ おにぎり弁当 ・ 牛乳	17 ・ 卵グラタン ・ ヤーコンきんぴら ・ カレー汁 ・ みかん	18 ・ 海老と豆腐のケチャップ煮 ・ チーズサラダ ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	19 発表会
おやつ	・ チーズ入りヨーグルトパン ・ 牛乳	・ 豆腐のごま団子 ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 米粉蒸しパン ・ 牛乳	・ すりおろしりんごゼリー ・ せんべい	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ おにぎり弁当	・ しめじごはん	・ ごまごはん	
副食	21 ・ ウィンナーソテー ・ フロッコリーサラダ ・ 人参シチュー ・ バナナ	22 祖父母参観日 ・ 白身魚のカレーソースかけ ・ 里芋の煮付け ・ なめこ汁 ・ 柿	23 勤労感謝の日 	24 お誕生会 ・ 赤飯 ・ 鶏のから揚げ ・ ヤーコンサラダ ・ 花麩の清汁・みかん ・ ケーキ ・ 牛乳 	25 ・ ギョーザ ・ 春雨の酢の物 ・ にらたま汁 ・ りんご ・ 甘食 ・ 牛乳	26 ・ 親子煮 ・ なす炒め ・ 豆腐の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ フルーツゼリー ・ せんべい		・ ケーキ ・ 牛乳	・ 甘食 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん		・ 赤飯	・ ごはん	
副食	28 ・ レバーのケチャップ和え ・ ポテトサラダ ・ 若布スープ ・ キウイフルーツ	29 ・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ・煮豆 ・ さつま汁 ・ みかん	30 ・ 魚のホイル焼き ・ ひじきサラダ ・ ささみスープ ・ りんご		~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー 500kcal 408kcal タンパク質 : 18.7g 17.4g 脂 肪 : 17.2g 17.9g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ	・ りんごケーキ ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ せんべい	・ 二色サンド ・ 牛乳			
未満児主食	・ ひじきごはん	・ ごはん	・ ごはん			

野菜を食べよう

栄養豊富な野菜ですが繊維が多いため、噛むのが大変だったり、飲み込みにくい事も子どもの野菜嫌いの原因の一つのようです。苦みのある野菜は塩もみや下茹での処理をしたり、細かく刻んでカレーライスやハンバーグなどに入れるなどの工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜は切り方を工夫するなど調理方法を少し変えてみると食べられるようになるかもしれませんね。

肥満について

理由として考えられるのは、好きな物ばかり食べている、よく噛んでいない、生活リズムが乱れていることが挙げられます。いつでもお菓子が食べられる環境にあたり、甘い物や脂っこい物を好んで食べたり、夜遅くまで食べていたり食習慣の乱れが肥満につながりますので、十分に注意しましょう。

11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんには味噌汁・主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の野菜を使った料理を食卓に並べ、その美味しさを子どもたちと一緒に感じられるといいですね。

魚料理を食べましょう

秋サンマ・秋サケを始めとした魚が美味しい季節で、新米にもよく合います。焼き魚やフライなど調理の仕方や味付けの工夫で食べやすくなりますので、ぜひチャレンジしてみてください。