

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
<p>《給与栄養目標》 昼食とおやつ分です。</p> <p>*3歳未満児</p> <p>・熱量470kcal たん白質20g 脂質11～16g</p> <p>*3歳以上児</p>		<p>★・・・午後のおやつで</p> <p>おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。</p>		<p>1</p> <p>・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん あぶらあげ えのきだけ なんと ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト</p>	
3	4	5	6	7	8
<p>文化の日</p>	<p>・みてしる ・ミイフルかり だいこん なめこ ・とりにくのピカタ とりにく こむぎこ たまご ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>・スープ きゃべつ もやし ・さかなのごまてりやき サケ ごま トマト ・にくじゃがに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★いちごジャムサンド</p>	<p>・とんじる ぶたにく だいこん もやし はくさい たまねぎ ごぼう にんじん あつあげ しいたけ ・おにぎり ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>・やさいスープ たまねぎ もやし にんじん こまつな ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>
10	11	12	13	14	15
<p>・ポークカレー ぶにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ・バナナ ★ぶどうゼリー</p>	<p>・スープ きゃべつ しいたけ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★やきいも</p>	<p>・みてしる ・ミイフルかり たまねぎ とうふ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・パンパンジーサラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★フレンチトースト</p>	<p>・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくとん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・バナナ ★パウムクーヘン</p>	<p>・スープ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ パター こむぎこ ・だいこんとあつあげに だいこん あつあげ ・オレンジ ★フライドポテト</p>	<p>・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん こまつな ・やしそば ぶたにく きゃべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>
17	18	19	20	21	22
<p>・みてしる ・ミイフルかり はくさい こまつな ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★さつまいもスティック</p>	<p>・スープ きゃべつ しめじ ・さかなのみそマヨやき サケ トマト ・おでんに だいこん ちくわ にんじん ・りんご ★パンケーキ</p>	<p>・みてしる ・ミイフルかり だいこん とうふ ・にくだんごに ぶたひき じゃがいも ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり</p>	<p>・りんごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタースティック</p>	<p>・やさいスープ ぶたにく きゃべつ にんじん しいたけ ・フレンチトースト バケット たまご パター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>
24	25	26	27	28	29
<p>勤労感謝の日</p>	<p>・チキンカレー とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>・みてしる ・ミイフルかり たまねぎ じゃがいも ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタートースト</p>	<p>・ぐだくさんじる だいこん はくさい とうふ にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう ・おやかどん とりにく たまねぎ たまご ・みかん ★フライドポテト</p>	<p>・スープ はくさい こまつな ・さかなのたつたあげ サバ トマト ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・りんご ★おにぎり</p>	<p>・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな てんかす ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>

きゅうしょくだより

秋も深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。初秋の頃は暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいも類や根菜、ごま、脂ののった魚などが旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。実りの秋、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体作りに努めましょう。



「和食」の心を知ろう！

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。
和食は自然を喜ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今世界でも人気の料理になっています。和食を知ると食べることがもっと楽しくなります。

素材そのものの味を生かす

日本は南北に長く、水が豊かで季節ものはっきりとしています。海山里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしたい料理がたくさんあります。



自然の美を表現

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。



健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本にうま味を生かすことで栄養バランスがとりやすいです。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



年中行事との関り

季節や人生の節目で行われる行事で健康や幸せを願い、家族や仲間と共に食事することで家族や人々の絆を深めてきました。



後世に伝えたい 日本の家庭料理第1位は…



日本の食事において、汁物はご飯とともに食事の中で欠かせない料理になっています。みそ汁は、全国の男女500名に行った「日本食に関する意識調査」で、日本人が後世に伝えたい家庭料理第一位に選ばれています。みそ汁は日本の食事になくしてはならないものなのですね。煮干しや昆布、かつお節などの「だし」を使うことで、素材のよさを引き出します。

「だし」を
利かせることで
塩分も、
控えられます！

だしをとってみよう！



昆布や煮干しは、容器に入れて水を注ぎ一晩冷蔵庫に入れておくだけで、手軽に『だし』が作れます！
かつお節は、沸騰させたお湯にかつお節を入れて火を止め、2分位置いてかつお節が沈んだらペーパータオルや茶こしでこします。

だし素材の量の
目安は、水の重さの
3%くらい！
*1Lの水に30g

だしをとった後の煮干しや昆布を 『ミネラルふりかけ』に！

手作りの
『ミネラルふりかけ』
レシピを園の玄関に
置いています！
お家でも作って
みませんか。

園で提供している手作りふりかけは、こどもたちに人気のメニュー！塩分が多くなならないようごま油で風味を出しています。
身体の調子を整え、心の安定や成長期に必要なミネラルが多く含まれています。手作りなので、添加物などの心配もないですね。