

きゅうしょくだより



今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で、風邪をひきやすくなります。風邪予防の食事ポイントはたんぱく質とビタミンです。肉・魚・大豆製品（たんぱく質）、緑黄色野菜・果物（ビタミン）を食事の中にバランスよく取り入れることが大切です。体調に気をつけて過ごし、年末年始を楽しく元気に迎えましょう。



おなかをこわした時の食事のPOINT!

- ★消化の良い食品、お粥、軟飯、トースト、豆腐、柔らかく充分に煮た脂肪の少ない魚（タイ、カレイ、タラ等）を選びます。
- ★油や繊維の多いものは避けます。
- ★温かく調理したもの。冷たいものは避けます。
- ★1回分の食事量を減らし、数回に分けます。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等を体調を見ながら摂りましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よく噛んでゆっくり食べます。

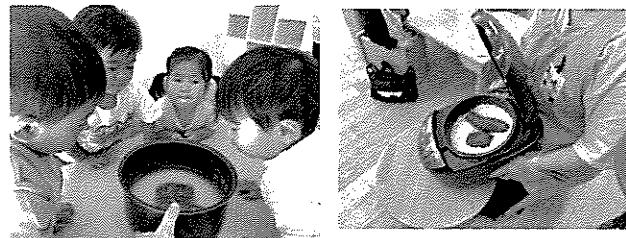


さつま芋を使った調理保育をたくさん行いました



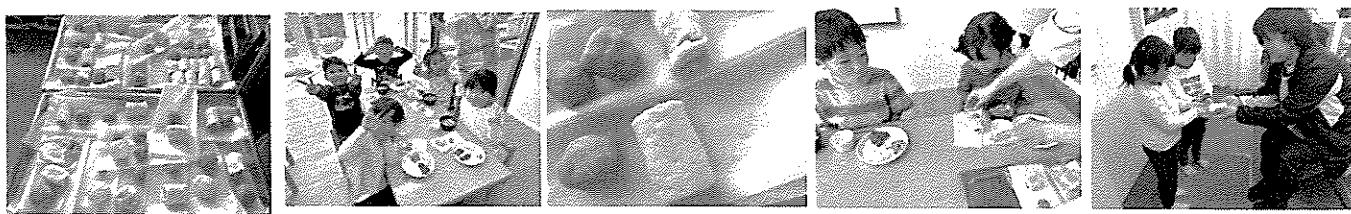
そのままさつま芋ごはん　べんざん組

大きいさつま芋を2個そのまま炊飯器に入れて、ごはんと一緒に炊きました。さつま芋の甘さがごはんに染みわたり、おいしく炊き上がりました。



スイートポテトパイ

さつま芋をゆでて、三温糖と無塩バターで味付けをして、こねこね丸くしました。パイシートは穴が開かない位に薄く伸ばしフォークで模様をつけて、丸くしたさつま芋を包んで焼きました。力加減が難しい作業でしたが、個性豊かな形に上手にできあがりました。



さつま芋もち

茹でたさつま芋に三温糖、片栗粉、牛乳を加えてつぶし丸めて、オーブンで焼きました。ほんのり温かくてきもちのいい作業でした。「おいしくなれ」と思いを込めました。



はな組

うさぎ組

茹でたさつま芋に三温糖、片栗粉、牛乳を加えてつぶし丸めて、オーブンで焼きました。ほんのり温かくてきもちのいい作業でした。「おいしくなれ」と思いを込めました。

11月1日 芋煮会

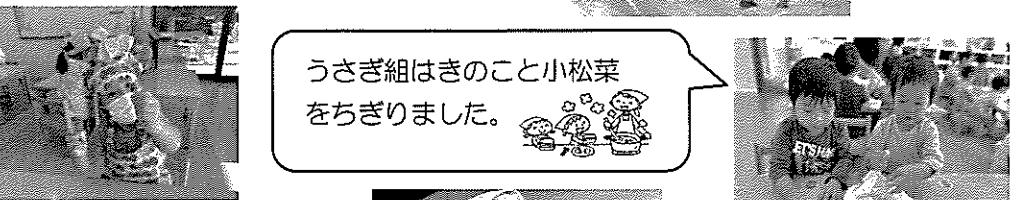
前日、つき組が材料の買い出しへ。メモを見ながら必要な物を買いました。



芋掘りで獲ってきたさつま芋を使い、べんざん組からつき組の子どもたちが協力して調理しました。材料を買いそろえることから始まり、乳児クラスではちぎったり、幼児クラスでは食事用のナイフや包丁を使って切りました。大きい鍋に食材を投入する場面では慎重に行いました。食材が煮えて味付けをしてできあがる工程を最後まで見届けました。



前日にことり組がお芋を洗ってくれました。



ことり組は、油揚げ、きのこ、こんにゃくを食べやすい大きさにちぎりました。



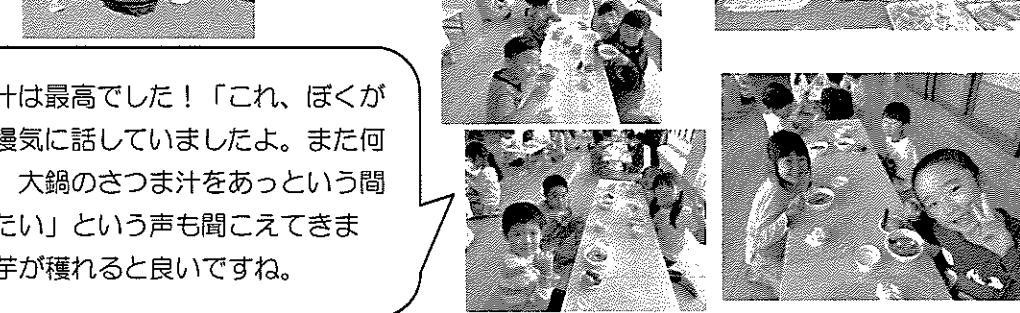
うさぎ組はきのこと小松菜をちぎりました。



つき組は包丁で、蒸かしたさつま芋、大根、人参を同じくらいの大きさになるように切りました。ごぼうはかたかったけど気を付けながら切りました。



自分たちで作ったさつま汁は最高でした！「これ、ぼくが切った野菜かも！」と自慢気に話していましたよ。また何回も何回もおかわりして、大鍋のさつま汁をあっという間に完食して「もっと食べたい」という声も聞こえてきました。来年もたくさんお芋が獲れると良いですね。



2023年12月 予定表 あおぞら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	
01 一 金 一	もちつき(2種)(幼児のみ) 五目おこわ 豚汁 みかん	もち米、じゃがいも、牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、米、三温糖、ごま油、なたね油、ビスケット	牛乳(乳児) ピスケット 牛乳(幼・乳)	16 一 土 一	納豆チャーハン ごま味噌和え わかめスープ バナナ	米、押麦、ごま油、三温糖、牛乳、木綿豆腐、納豆、チーズ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳)	
02 一 土 一	鶏丼 もやしと油揚げの和え物 チンゲン菜のスープ バナナ	米、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油、油揚げせんべい	牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳)	18 一 月 一	ねぎ塩豚丼 大根ツナマヨサラダ もやしと生揚げの味噌汁 りんご	米、さといも、片栗粉、薄力粉、三温糖、牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、生揚げ、ツナ水煮缶、ごま油、無塩バター	牛乳(乳児) ピスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)	
04 一 月 一	カレーライス(麦飯) カミカミサラダ きのこのスープ パイン	米、じゃがいも、牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、脱脂粉、白菜、マヨネーズ、薄力粉、三温糖、なたね油、無塩バター	牛乳(幼・乳) ピスケット カリカリセサミトースト 牛乳(幼・乳)	19 一 火 一	五目うどん ししゃもの磯辺揚げ(卵抜) ゆずごまサラダ バナナ	ゆでうどん、米粉、なたね油、小麦粉、三温糖、牛乳、ししゃも、鶏もも肉(皮付き・小間)、油揚げ	牛乳(乳児) 米ボーグ 米粉野菜ブリット 牛乳(幼・乳)	
05 一 火 一	ねぎたっぷりじゃこパスタ キャベツのさっぱり和え ワンタンスープ りんご	スパゲティ、米、ワンタンの皮、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・小間)、ハム りんご、ねぎ、キャベツ、かつおだし汁、にんじん、綠豆もやし、チーズ、白ごま、にんにく、しおりうり、めし、すりごま、干しうり、葉ねぎ、きざみのり	牛乳(乳児) センべい(AM) おにぎり(にんじんご飯) 牛乳(幼・乳)	20 一 水 一	カレーピラフ 麺チャンブルー もしくスープ グレープフルーツ	米、マカロニ、押麦、油揚げ、三温糖、なたね油、無塩バター、こま油	牛乳(乳児) センべい(AM) マカロニきなこするめ牛乳(幼・乳)
06 一 水 一	黒糖ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 白菜とりんごのサラダ イタリアンスープ(卵入り)	ロールパン、フォーマー、コーンフレーク、薄力粉、なたね油、パン粉、こま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、卵、ベーコン、粉チーズ	牛乳(乳児) センべい(AM) 牛乳(幼・乳)	21 一 木 一	ゆかりごはん ぶりのてりやき 木きゅうりとわかめの酢味噌和え 春雨スープ	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳(乳児) ピスケット トライフル(バナナ・パイン) 牛乳(幼・乳)
07 一 木 一	ごはん めかじきのくわ焼き いそ煮 小松菜のおひたし	米、無塩バター、焼豚(卓ふ)、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、から、いんげん、ねぎ、こんぶ、ひじき、干しうり	牛乳(幼・乳) ピスケット 手作り麺巣 カミカミ昆布	22 一 金 一	トナカイごはん れんこんチップ 鶏の塩レモン唐揚げ ツリーサラダ	米、食パン、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	牛乳(乳児) ピスケット ツリーサンド牛乳(幼・乳)
08 一 金 一	ごはん 鶏肉のごまだれ揚げ さつま芋のレモン煮 しらす和え	米、さつまいも、片栗粉、なたね油、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、まねぎ、にんじん、レモン酒	牛乳(幼・乳) 米ボーグ 牛乳(幼・乳)	23 一 土 一	ブルゴキ風丼 ほうれん草のナムル 豆腐とえのきのスープ オレンジ	米、ごま油、三温糖、なたね油、揚げせんべい	牛乳(乳児) ピスケット 牛乳(幼・乳)
11 一 月 一	ごはん(ラップおにぎり) なめこの味噌汁(小ネギ) 鮭のねぎみそ焼き きんぴらごぼう 磯和え	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	牛乳(乳児) ピスケット ピーチパンケーキ 牛乳(幼・乳)	25 一 月 一	ごはん めかじきの竜田揚げ 五色煮 野菜のごま和え	米、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳(乳児) 米ボーグ サンタいちごゼリー飲むヨーグルト
12 一 火 一	タンメン がんものの煮つけ さつま芋のあけぼのサラダ オレンジ	蒸し中華麺、さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、がんもどき、豚肉(もも・小間)、油揚げ	牛乳(乳児) センべい(AM) きつねごはん 牛乳(幼・乳)	26 一 火 一	チキンのトマトパスタ コーンサラダ(マヨプロッコリー) コロコロ野菜スープ オレンジ	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、しらす干し、ベーコン、ダイスチーズ、かつお節	牛乳(乳児) センべい(AM) カルシウムごはん牛乳(幼・乳)
13 一 水 一	中華丼(うずら入り) ちくわときゅうりのサラダ ひじきのスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油、ビスケット	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、うずら卵水煮缶、焼ちくわ、ベーコン、牛乳	牛乳(幼・乳) ピスケット ヨーグルト 麦茶	27 一 水 一	ごはん 豚肉の生姜焼き(炒め) もやしとハムの和え物 にら卵スープ	牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、木綿豆腐、卵、ハム	牛乳(乳児) ピスケット りんごとさつま芋のケーキ牛乳(幼・乳)
14 一 木 一	チキンライス ピーフンサラダ キャベツスープ みかん	米、小麦粉、ビーフ、マーガリン、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、ハム	牛乳(乳児) ピスケット 手作りクリッキー 牛乳(幼・乳)	28 一 木 一	高野豆腐のそぼろごはん れんこん梅マヨサラダ 香菊と生揚げの味噌汁 りんご	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、煮り豆腐	牛乳(乳児) ピスケット はとむぎおこし牛乳(幼・乳)
15 一 金 一	ロールパン カレイの変わりソース チーズドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	ロールパン、はるさめ、なたね油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、かれい、豚ひき肉、クリームチーズ	牛乳(乳児) センべい(AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)				

※1日はもちつき会です。※14日はことり組、はな組クッキー作りです。

※21日はつき組クリスマスケーキ作りです。

※22日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー: 521kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 18.4g

3歳以上児 エネルギー: 598kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 20.5g

