



～あおぞら保育園～

2024.11.1

～今月の目標～  
収穫の喜びを味わおう  
食べ物を大切にしよう

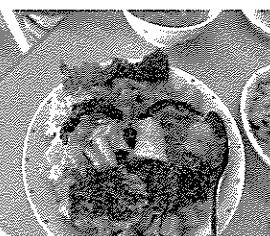
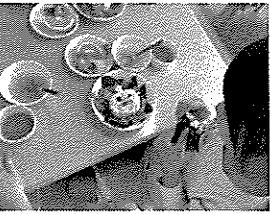
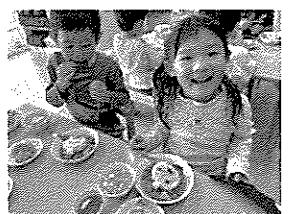
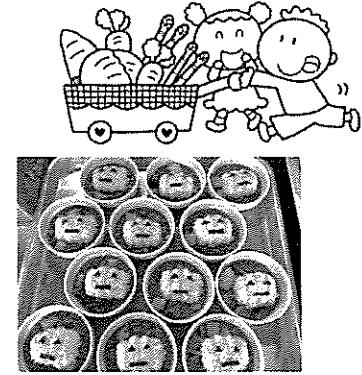
朝晩肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でも体の温まるメニューを色々と取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を充分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り越えましょう。



11月5日に芋煮会を行います。乳児クラスから幼児クラスまで、みんな参加してさつま汁を作ります。10月31日は園を代表してつき組さんが材料の買い物に行きました。芋煮会で作るさつま汁には子どもたちが1日に掘る予定のさつまいもを使用します。そのほかに何が入っているかな?と思い出しながら買い物のお話をしました。にぼし、みそ、ごま油など入っているすべての材料を買いました。大根やごぼうの根菜類は大きくて重たいけれど、みんなで力を合わせてがんばりました。つき組さんどうもありがとうございました。

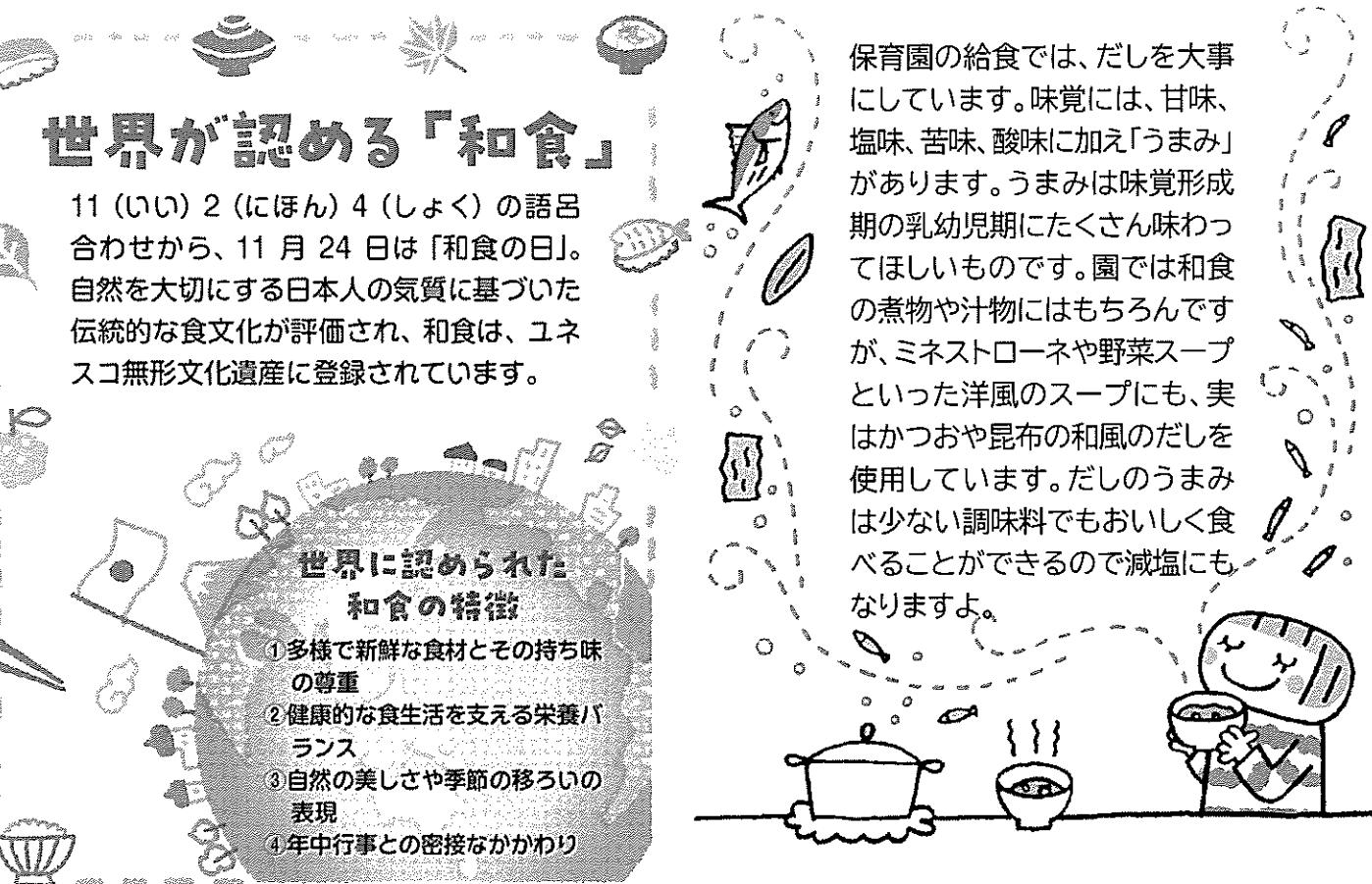


黄色く色づけしたかぼちゃのおばけごはんにのりで顔を作りました。それぞれ個性があり、みんなかわいく作れました。



**栄養満点!**  
食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

**保存は常温で**  
サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋に入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。



## 世界が認める「和食」

11(いい) 2(にほん) 4(しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

### 世界に認められた 和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との密接なかかわり



## さつまいもメニュー

### 鶏レバーとさつまいものからめ煮

保育園で大人気♪

〈幼児6人分〉

・鶏レバー	150g	・さつまいも	180g (中1/2個)	・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1弱	・しょうゆ	大さじ1弱		
・酒	小さじ1	・三温糖	小さじ1		
・にんにく	少々	・みりん、酒	各小さじ1		
・片栗粉	大さじ2	・いんげん	彩り用		

調味料は火にかけて別で作っておく。



- ① レバーは食べやすい一口サイズに切り、しょうゆ、酒、おろしたにんにくで下味をつける。
- ② さつまいもは乱切りにし水にさらし、水気を切ってから素揚げをする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ さつまいもとレバーを合わせて、調味料にからめて、茹でてななめ切りにしたいんげんを加えてできあがり。

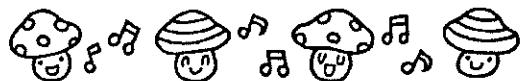
## お知らせ

11月から毎週土曜日の給食は展示がありませんので、ホームページをご覧ください。

## 予定献立表

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
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 ～ 金 ～ みかん	わかめごはん さつま汁 スティックきゅうり みかん	米、さつまいも、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、板こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、まいだけ、こま	煮干だし汁、食塩 牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳) ビスケット
02 ～ 土 ～	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え 小松菜と豆腐のスープ オレンジ	米、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、ハム	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、しょうゆ、米酢、ねぎ、コーン(冷凍)、こまつな、きゅうり、葉ねぎ	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳) ビスケット
05 ～ 火 ～	ごはん 鶏肉のてりやき さつま芋の炒め煮 野菜のごま和え	米、さつまいも、マカロニ 鶏肉のてりやき みかん	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、はくさい、こまつな、すりごま、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、おだしだし、しょうゆ、酒、中濃ソース、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
06 ～ 水 ～	ソフトフランパン(ジャム&マーガリン) 鶏肉の変わり焼き 野菜ソテー 根葉のミネストローネ	さつまいも、フランスパン 鶏肉の変わり焼き グレープフルーツ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、トマト水煮(ダイストマト)、マヨネーズ、ベーコン、ワイマークリン、三温糖、なまnez-ソース、生クリーム、卵	グレープフルーツ、キャベツ、トマト水煮(ダイストマト)、たまねぎ、にんじん、みりん、パセリ、れんこん、ごぼう、ブルーベリー、リージャム、ピーマン、トマトピューレ、にんにく	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、本と、白こしょう、こまつな、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット 牛乳(乳児) ビスケット 牛乳(幼・乳)
07 ～ 木 ～	焼きうどん カミカミサラダ 中華風コーンスープ(卵・チンゲン菜) 柿	ゆでうどん、米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、卵、かつお節	かき、キャベツ、コンクルース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チングルサイ、ピーマン、しいたけ、ねぎ、切り干したいこん	かつおだし汁、おだしだし、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 牛乳(幼・乳)
08 ～ 金 ～	ごはん さばのゆず味噌焼き 華風和え 大根と豚肉の煮物	米、フランスパン、三温糖 さばのゆず味噌焼き バナナ	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・小間)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、もしくは、にら、こまつな、ねぎ、いんげん、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、汁、かつおだし汁、しょうゆ、本と、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
09 ～ 土 ～	ガーリックチャーハン きゅうりとわかめの中華酢和え きのこのスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チングルサイ、ピーマン、えのき、しめじ、生わかめ、にんにく	かつおだし汁、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳)
11 ～ 月 ～	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 磯和え	米、じゃがいも、三温糖 鮭の塩焼き りんご	牛乳、豆乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ほうれんそう、かき、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、うゆ、食塩だけ、コーン(冷凍)、いんげん、アガー、きざみのり	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	牛乳(乳児) ビスケット 牛乳(乳児) ビスケット 牛乳(幼・乳)
12 ～ 火 ～	ちゃんぽんうどん がんもの煮つけ 大根ツナマヨサラダ パイン	ゆでうどん、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油、揚げせんべい	牛乳、がんもどき、豚肉(もも・小間)、ツナ水煮缶	パイナップル、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、こまつな	かつお・昆布だし汁、汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 牛乳(幼・乳)
13 ～ 水 ～	ごはん かぼちゃと生揚げの味噌汁 鶏肉の香味焼き れんこんのきんぴら 野菜のおひたし	米、押麦、ごま油、三温糖 鶏肉の香味焼き りんご	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ディスチーズ、かつお節	りんご、れんこん、はくさい、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
14 ～ 木 ～	ハヤシライス 春雨サラダ アーサ汁(チンゲン菜入り) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、押麦、三温糖、マヨネーズ、無塩バター、薄力粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・小間)、ハム、生クリーム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もも缶(黄桃)、ブロッコリー、きゅうり、チングルサイ、ラスソース、米サイ、あおさ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、米酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳(乳児) ビスケット 牛乳(乳児) ビスケット 牛乳(幼・乳)
15 ～ 金 ～	ごはん さんまのかばやき(揚げ) 煮豆(金時豆) 紅白なます	米、ぶどうパン、さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉 さんまのかばやき(揚げ) みかん	牛乳、さんま、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、うゆ、米酢、酒、みりん、食塩	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
16 ～ 土 ～	鶏肉のトマト煮ライス コーンサラダ(キャベツ) チンゲン菜のスープ バナナ	米、押麦、なたね油、三温糖、タルト	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)	たまねぎ、バナナ、りんご、トマト水煮(ダイストマト)、チングルサイ、キャベツ、食塩、しょうゆ、ソース、ねぎ、にんじん、レモン果汁、にんにく、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、米酢、白ごま、バジル粉、白ごま、レモン果汁、にんにく、カットわかめ	牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳)



※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※5日は芋煮会です。園庭で全クラスが参加します。爪切りのご協力お願いします。

※28日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：504kcal たんぱく質：19.3g 脂質：17.7g

3歳以上児 エネルギー：589kcal たんぱく質：23.1g 脂質：20.6g

