

きゅうしょくだより



今年も残すところあと1ヶ月です。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、風邪を引きやすくなります。風邪予防のポイントは体を温めることと、たんぱく質とビタミンを摂ることです。肉・魚・大豆製品などのたんぱく質、緑黄色野菜・果物などの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。体調に気を付けて過ごし、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!

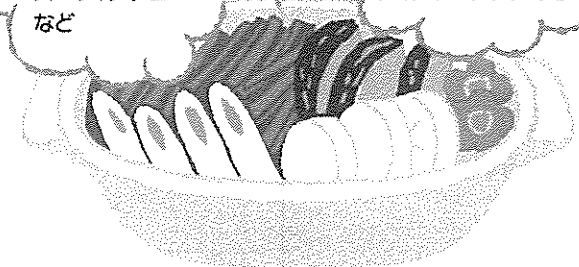
- ★消化の良い食品、お粥、軟飯、トースト、豆腐、柔らかく十分に煮た脂肪の少ない魚(タイ、カレイ、タラ等)を選びます。
- ★油や繊維の多いものは避けます。
- ★温かく調理したものが良く、冷たいものは避けます。
- ★1回分の食事量を減らし、数回に分けます。よくかんで食べます。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等を体調を見ながら摂りましょう。
- ★牛乳、乳製品は控えましょう。(乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。)
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。

あったかメニューで風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、
スープ、シチュー
など

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、
ダイコン、ニンジンなど



さつまいもを使った調理保育をたくさん行いました!

さつまいもごはん

ぺんぎん組

芋ほりで掘った大きいさつまいもを一口サイズに切り炊飯器に入れて、昆布とほんの少しだけ塩を入れてさつまいもごはんを作りました。炊きたてのいい香りが部屋中に広がります。さつまいも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。いつもよりたくさん食べましたよ。



11月1日に芋ほりに行きました。今年もまるまると大きいさつまいもが穫れました。



顔より大きいさつまいもです。力持ちだね!



芋煮会

11月5日



芋ほりで穫ったさつまいもを使い、ひよこ組からつき組の子どもたちが協力して調理しました。10月31日には園を代表してつき組が買い物に行き、使用する材料を全種類揃えました。乳児クラスではちぎったり、幼児クラスでは食事前のナイフや包丁を使って切りました。大きい鍋に具材を投入する場面では熱い鍋の前に慎重に行いました。具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。



うさぎ組は小松菜の葉ちぎりとしめじとまいたけちぎりをしました。



ひよこ組は小松菜の葉ちぎり、ぺんぎん組は小松菜の葉ちぎりとにぼしの頭取りをしました。口に入れることなくお手伝いできました。



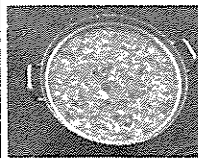
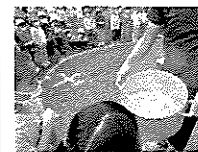
ことり組は、まいたけ、しめじ、油揚げ、こんにゃくの4種類を食べやすい大きさにちぎりました。同じくらいの大きさにそろえて上手にちぎってくれました。



はな組は食事前ナイフで蒸かしたさつまいもと豆腐を切り、つき組はさつまいも、にんじん、大根、ごぼうを切りました。蒸かしてはありますがしっかりと力を入れなければ切れません。真剣な表情でみんな切っていました。



園庭に大きな鍋を用意し具を煮込んでいきます。子どもたちにも手伝ってもらいました。自分たちで作ったさつまいも汁は最高でした!「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。何回も何回もおかわりして、大鍋にたくさんあったさつまいも汁をあっという間に完食しました。「もっと食べたい」という声も聞こえてきました。



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	
02	ごはん ～ ぶりの照り焼き 月 ごぼうスティック煮 ～ ゆずごまサラダ	米、無塩バター、病心(軍心)、グラニュー糖、なたね油、ごま油、三温糖 牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) りんご、ごぼう、にんじん、はくさい、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ゆず果汁、ごま、ひじき 煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、米酢、酒、みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作り麩菓子 牛乳(幼・乳)
03	高野豆腐のそぼろごはん ～ もやしと油揚げの和え物 火 きのこの味噌汁 ～ みかん	米、マカロニ、三温糖、なたね油、ごま油 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉、油揚げ みかん、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、だけのこ(ゆで)、まいだけ、しめじ、えのきだけ、ねぎ、葉ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	牛乳(幼・乳) 米ボーロ マカロニきなこと カミカミ昆布 牛乳(幼・乳)
04	パンズパン バナナ ～ ハンバーグ 水 花野菜のカレーソテー ～ コーンチャウダー	コッペパン、生パン粉、無塩バター、小麦粉、なたね油、片栗粉、せんべい ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、脱脂粉乳、牛乳 たまねぎ、バナナ、にんじん、コーンクリーム(冷凍)、カリフラワー、ブロッコリー、コーン(冷凍)、ひじき ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ヨーグルト 麦茶 せんべい
05	ねぎたっぷりじゃこパスタ ～ 大根とブロッコリーのマヨサラダ 木 ワンタンスープ ～ オレンジ	スパゲティ、米、ワンタンの皮、マヨネーズ、なたね油、ごま油 牛乳、豚肉(もも・小間) オレンジ、ねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ブロッコリー、ごま、にんにく、しょうが、干ししいたけ、きざみのり、わかめ かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) わかめおにぎり 牛乳(幼・乳)
06	ごはん ～ 鶏肉のみそ焼き 金 切り干し大根の炒め煮 ～ 梅おかか和え	米、三温糖、ごま油、なたね油、ビスケット 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、焼くわ、油揚げ、かつお節 パイナップル、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、切り干しだいこん、いんげん、葉ねぎ、うめ干し、干ししいたけ 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、おろししょうが	牛乳(幼・乳) クラッカー ビスケット 牛乳(幼・乳)
07	ブルコギ風丼 ～ コーンサラダ(レタス・わかめ) 土 ほうれん草と豆腐のスープ ～ オレンジ	米、なたね油、ごま油、三温糖、揚げせんべい 牛乳、豚肉(もも・小間)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たまねぎ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、ごま、カットわかめ かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
09	麻婆やきそば ～ れんこんの真砂和え(人參) 月 チンゲン菜のスープ ～ バナナ	蒸し中華麺、米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たらこ、米みそ(淡色辛みそ) バナナ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、チンゲンサイ、にら、きゅうり、すりごま、ごま、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(乳児) せんべい(AM) おにぎり(にんじんご飯) 牛乳(幼・乳)
10	ごはん(ラップおにぎり) ～ めかじきの西京焼き 火 肉じゃが ～ きゃべつの塩昆布和え(人參)	米、じゃがいも、コッペパン、マーガリン、三温糖、なたね油 牛乳、かじき、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゆであずき缶 みかん、キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、しらたき、いんげん、塩こんぶ、焼きのり、しょうが 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(乳児) ビスケット コッペパン(あんバター) 牛乳(幼・乳)
11	ごはん ～ 鶏肉のごまだれ揚げ 水 さつまいものレモン煮 ～ 磯和え	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) りんご、はくさい、もも缶(黄桃)、ごまつな、たまねぎ、にら、にんじん、レモン果汁、きざみのり、すりごま 煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(乳児) 米ボーロ ピーチパンケーキ 牛乳(幼・乳)
12	ロールパン バナナ ～ 鮭の洋風焼き 木 グリーンサラダ(ブロッコリー) ～ キャベツスープ(鶏肉)	ロールパン、マヨネーズ、なたね油、せんべい 牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き・小間)、粉チーズ バナナ、たまねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、いんげん、コーン(冷凍)、ピーマン かつおだし汁、ケチャップ、米酢、食塩、しょうゆ、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) せんべい 牛乳(幼・乳)
13	もちつき(のり・きなこ) 五目おこわ ～ 豚汁 金 みかん	もち米、米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、鶏もも肉(皮付き・小間)、米みそ、油揚げ、きな粉 みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ごまつな、板こんにゃく、ねぎ、干ししいたけ、みつば、焼きのり 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(乳児) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
16	ねぎ塩豚丼 ～ 春雨ひじきマヨサラダ 月 にらたまスープ(豆腐入り) ～ オレンジ	米、小麦粉、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、黒砂糖、片栗粉、なたね油 牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶 たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、にら、コーン(冷凍)、葉ねぎ、ごま、ひじき、にんにく、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(乳児) ビスケット ごま黒煎しパン 牛乳(幼・乳)

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	
17	五目うどん ～ ししゃもの磯辺揚げ 火 ゆかり和え ～ パイン	ゆでうどん、米、小麦粉、なたね油 牛乳、ししゃも、鶏もも肉(皮付き・小間)、油揚げ、卵 パイナップル、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、だけのこ(ゆで)、ごまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、焼きのり、あおのり かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
18	食パン(ジャム&マーガリン) りんご ～ 鶏肉のバジル焼き 水 じゃが芋とほうれん草のソテー ～ ビーフンスープ	食パン、じゃがいも、米粉、無塩バター、マーガリン、ビーフン、三温糖、ごま油 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆであずき缶、脱脂粉乳 りんご、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、コーン(冷凍)、ごまつな、いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが、干ししいたけ かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、バジルの粉、こしょう、白こしょう	牛乳(幼・乳) 干し手(AM) 米粉とあずきのスコーン 牛乳(幼・乳)
19	ごはん ～ 鮭の塩焼き 木 かぼちゃの甘煮 ～ 梅和え(きゃべつ・にら・もやし)	米、さつまいも、メープルシロップ、三温糖、ごま油、なたね油 牛乳、さけ、生揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、飲むヨーグルト かぼちゃ、バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、えのきだけ、にら、にんじん 煮干だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁	飲むヨーグルト クラッカー いもけんぴ チーズ 牛乳(幼・乳)
20	チキンライス ～ ちくわときゅうりのサラダ 金 もずくスープ ～ みかん	米、小麦粉、マーガリン、小麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、サラダちくわ みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、もずく、エリンギ、ごまつな、ごま、生わかめ かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作りクッキー 牛乳(幼・乳)
21	肉味噌ごはん ～ かぼちゃサラダ 土 鮭とほうれん草のすまし汁 ～ オレンジ	米、マヨネーズ、片栗粉、白玉麩、ごま油、三温糖、ビスケット 牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だけのこ(ゆで)、干しぶどう、干ししいたけ、にんにく、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
23	五穀ロールパン オレンジ ～ カレイの変わりソース 月 野菜ソテー ～ 春雨スープ	胚芽パン、米、はるさめ、押麦、なたね油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油 牛乳、かれない、木綿豆腐、ワインナーソーセージ、しらす干し オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、うめ干し、しょうが、干ししいたけ、きざみのり かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、米酢、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 梅としらすのだし汁ごはん 牛乳(幼・乳)
24	サンタごはん ミネストローネ ～ いちごロールパン 火 つくねの塩こうじ焼き ～ ポテサラツリー	米、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、米こうじ、三温糖、片栗粉、なたね油 牛乳、鶏ひき肉、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン、卵 オレンジ、いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、ドレッシング、レモン、れんこん、サラダ菜、切り干ししいたけ、しょうが、にんにく かつおだし汁、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット サンタいちごクリスマスゼリー 牛乳(幼・乳)
25	ごはん ～ 豚肉の生姜焼き(炒め) 水 さつまいもの炒め煮 ～ 磯和え(ほうれん草・コーン)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油 牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ みかん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、みかん、にんじん、コーン(冷凍)、いちご、きざみのり、しょうが 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(乳児) 米ボーロ クリスマスライフ 牛乳(幼・乳)
26	鶏ごぼうピラフ ～ 大根ツナマヨサラダ 木 きのこのスープ ～ バナナ	米、押麦、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、ビスケット 牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、卵、ツナ水煮缶 バナナ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、ごまつな、ごぼう、いんげん、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ビスケット 牛乳(幼・乳)
27	ごはん ～ めかじきのくわ焼き 金 根菜の煮物(大根) ～ ブロッコリーのごま和え	米、クロワッサン、三温糖 牛乳、かじき、生揚げ、焼くわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ オレンジ みかん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、しゅんぎく、ねぎ、いんげん、すりごま、りん、酒 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(乳児) ビスケット クロワッサン 牛乳(幼・乳)
28	鶏丼 ～ きゅうりと白菜の簡単和え 土 わかめと生揚げの味噌汁 ～ バナナ	米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、なたね油、せんべい 牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 バナナ、たまねぎ、はくさい、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、いんげん、すりごま、カットわかめ 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳(幼・乳) せんべい 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。

※20日はことり、はな組クッキー作りです。25日はつき組クリスマスケーキ作りです。

※24日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：513kcal たんぱく質：20.2g 脂質：18.1g

3歳以上児 エネルギー：593kcal たんぱく質：23.8g 脂質：20.6g