

11月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 538kcal 蛋白質 20.1g Ca 318mg 食塩相当量 1.9g 令和5年度 董幼稚園

月	火	1 (水)	2 (木)	3 (金)
こんだて	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。	カレーピラフ ポトフ みかん	ゆかりごはん メンチカツ かきたまじる	たじみまつりパレード *雨天の場合は中止
あかのしょくひん (からだをおおきくする)		とりもも、ウインナー、ぎゅうにゅう	とりもも、たまご、かつおぶし、こんぶ、メンチカツ、 ぎゅうにゅう	
きいろのしょくひん (エネルギーになる)		こめ、オリーブオイル、バター、さつまいも	こめ、かたくりこ	
みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)		たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、パセリ、 キャベツ、なす、みかん	ゆかりのもと、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほししいたけ、 こまつな、だいこん	
ちょうみりょう		カレーこ、コンソメ、しおこしょう、しお、しろワイン	しょうゆ、さけ、みりん、しお 568kcal、1.9g	
おやつ (エネルギーKcal 塩分g)		ぎんしゃりおにぎりせんべい 566kcal、2.2g		
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ようちえんおやすみ (パレード振替休日) *3(金)のパレードが中止の場合、 6(月)は通常通り給食、おやつがあります。 (右下参照)	ごもくあじごはん だいこんのみそしる ミニフィッシュ	いもほりえんそく *年中、年少は園外保育 *雨天でも全員お弁当です	しろごはん ひじきのにももの けんちんじる	しろごはん チャブチエ たまごちゅうかスープ
	ぶたもも、あぶらあげ、わかめ、かつおぶし、ミニフィッシュ、 ぎゅうにゅう		ぶたもも、だいず、ひじき、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、 とりもも、とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたばら、たまご、ぎゅうにゅう
	こめ、ごまあぶら、ざらめ、ごま		こめ、ごまあぶら、ざらめ	こめ、はるさめ、しろごま、ごまあぶら、さんおんとう、 かたくりこ
	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、れんこん、ねぎ		にんじん、ごぼう、ほししいたけ、だいこん、たまねぎ、しめじ	にんじん、ピーマン、ニラ、たまねぎ、にんにく、はくさい、 ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ
	しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ		しょうゆ、さけ、みりん、しお	しょうゆ、オイスターソース、とりがら、しお、さけ
ロアンヌバニラ 507kcal、2.5g	オレンジジュース	ホームパイ 548kcal、1.7g	しろいふうせん 541kcal、1.6g	
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
わかめごはん うずらたまご かんとくに しろみフライ	くろまめおこわ とりにくとカブのわふうじる オレンジ	ごもくしょうゆラーメン ポイルウインナー パナナ	ミルクフレンチ クリームシチュー やきいも	ツナごはん きりぼしだいこんのみそしる りんご
わかめのもと、かつおぶし、こんぶ、ちくわ、はんぺん、 うずらたまご、とりもも、しろみフライ、ぎゅうにゅう	くろまめ、とりもも、かつおぶし、こんぶ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	ぶたもも、かまぼこ、かつおぶし、こんぶ、ウインナー、 ぎゅうにゅう	とりむね、ぎゅうにゅう	ツナ、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう
こめ、ざらめ	こめ、もちごめ、くろごま	なまちゅうかめん、ごまあぶら	ミルクフレンチ、サラダあぶら、さつまいも	こめ
にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう	かぶ、たまねぎ、えのき、こまつな、しょうが、オレンジ	チンゲンサイ、にんじん、ほししいたけ、もやし、ニラ、ねぎ、 パナナ	ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ	きりぼしだいこん、こまつな、しめじ、はくさい、りんご
しょうゆ、さけ、みりん、しお	しお、しょうゆ、さけ、みりん	しょうゆ、さけ、みりん、しお、とりがら	シチューのもと 440kcal、1.1g	しょうゆ、しろみそ、さけ
きなこもち 532kcal、2.2g	あげいちばん 528kcal、1.5g	ミニゼリー 431kcal、1.4g		せとのしおあげ 520kcal、2.1g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
レーズンパン チーズ ぐだくさんトマトスープ カスタードプリン	しろごはん カップなっとう とんじる ミニフィッシュ	さんしょくごはん わかめスープ	しゅくじつ (勤労感謝の日)	しろごはん カラフルマリネ 煮込みハンバーグ ヤクルト
ウインナー、だいず、チーズ、プリン、ぎゅうにゅう	なっとう、ぶたばら、とうふ、あぶらあげ、あかみそ、 かつおぶし、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう	ぶたミンチ、きんしたまご、わかめ、あぶらあげ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう		ハンバーグ、サラダめ、ヤクルト、ぎゅうにゅう
レーズンパン、オリーブオイル、マカロニ、ざらめ	こめ、ごまあぶら、さつまいも、ごま	こめ、サラダあぶら、ざらめ		こめ、ざらめ、オリーブオイル
ナス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ダイストマト	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな	しょうが、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、キャベツ、 だいこん		きゅうり、コーン、キャベツ、ナス、パプリカ、たまねぎ、しめじ、 にんじん、ダイストマト
コンソメ、しお	さけ、みりん、だしじょうゆ	しょうゆ、さけ、みりん、しお		ケチャップ、コンソメ、ワイン、ソース、す、しょうゆ、しお
まがりせんべい 480kcal、2.0g	あじしらべ 600kcal、1.6g	ドラえもんグミ 497kcal、1.7g	げんじパイ 603kcal、1.7g	
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	金
バターコッパ ブロッコリーのおかかあえ にくだんごスープ	ハヤシライス かぼちゃのてんぷら ヨーグルト	たまごあんかけうどん きゅうりとわかめのすのもの	しろごはん マーボーどうふ パナナ	6(月)の献立 (3日が雨でパレード中止の場合) *こちらの都合により牛乳の提供はありません。 ・なめし ・わかめのみそしる おさつスティック わかめ、あぶらあげ、かつおぶし こめ おさつスティック なめしのもと、だいこん にんじん キャベツ しろみそ さけ みりん ビスコ 350kcal、1.6g
とりミンチ、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ぶたもも、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	しらす、ツナ、わかめ、たまご、とりもも、かにかま、こんぶ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	ぶたミンチ、とうふ、あかみそ、ぎゅうにゅう	
バターコッパ、パンこ、ざらめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	うどん、ごまあぶら、さんおんとう、いりごま、かたくりこ	こめ、ざらめ、ごまあぶら、かたくりこ	
キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり	たまねぎ、にんじん、はくさい、ナス、ダイストマト、まいたけ、 かぼちゃのてんぷら	キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほししいたけ、 きゅうり	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ナス、ねぎ、パナナ	
コンソメ、しお、しょうゆ、す	ハヤシルウ、しお、ソース、ワイン	しょうゆ、さけ、みりん、しお、す、わふうだし 344kcal、2.3g	さけ、みりん、トウバンジャン、とりがら 561kcal、1.4g	
ビスコ 425kcal、1.8g	しるこサンド 634kcal、1.7g			

11月

給食だよ!

イチヨウ並木がきれいな黄色に色づき、秋が一段と深まってきたことを感じさせてくれます。かぜやウイルスが流行る季節です。遊んだ後や外から帰った時は、手洗いうがいをして予防しましょう。

今月は、芋堀り遠足や焼き芋大会があります。ホクホクで甘くて美味しいさつまいもを、園のみんなで食べましょうね!



ようちえん人気メニュー!

マーボー豆腐の作り方



○材料(4人分)

- ・木綿豆腐 1丁
- ・豚ミンチ 100g
- ・干しいたけ 4g(約2個)
- ・干しいたけを戻すお湯 400cc
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・なす 1/2本
- ・ねぎ 1/5本(20g)
- ・ごま油(炒め用)
- ・赤味噌 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・ざらめ 小さじ1
- ・トウバンジャン 1g
- ・片栗粉 大さじ1

○作り方

- ①干しいたけを水で洗い、お湯で戻す。戻し汁はとっておく。
- ②木綿豆腐、干しいたけ、玉ねぎ、人参、なす、ねぎを食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンにごま油をひき、豚ミンチ、玉ねぎ、人参を炒め、なすも投入する。
- ④干しいたけと戻し汁を加え、ひと煮立ちしたら、赤味噌、酒、みりん、ざらめ、トウバンジャンを加え、再び煮立ったら豆腐、ねぎを入れて弱火で煮る。
- ⑤ねぎに火が通ったら、強火にし、水溶き片栗粉をまわしてだまにならないように混ぜて完成

免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。

規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



腸の中の善玉菌を増やして 免疫力アップ!

善玉菌は、細菌やウイルスの侵入を防いだり、病気から身を守る働きをします。善玉菌は、ヨーグルトや味噌、納豆などの発酵食品にたくさん含まれています。また、野菜や果物、豆類には食物繊維やオリゴ糖が多く含まれます。これらは善玉菌のえさとなる栄養素であり、善玉菌を増やす手助けをしてくれます。

発酵食品を
意識して食べよう!

