

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

11月

給食だより

豊里幼稚園

令和3年11月1日

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。運動会も終えて、ひとまわり成長した子供たち。食欲もどんでんできておかわりをする子供もいます。苦手だった野菜やお魚も少しづつ食べられるようになったり、スプーンを上手につかえるようになったり、食生活でも成長がみられます。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を食べながらしっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！

今月のねらい

- * 秋の味覚を味わう。
- * 秋の収穫を喜び、感謝する。
- * うがい・手洗いをしっかりとる。



今月の行事食

26日(金)お誕生日会
園児は、ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

- ビタミン類(野菜・果物・ナッツ類など)



ビタミンA・C・Eは抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

- 発酵食品(みそ・納豆・ヨーグルトなど)



免疫細胞の60~70%は腸のなかにあるといわれています。発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。

11月8日は「いい歯」の日

いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろあわせから、80歳になっても自分の歯を20本残そうという「2080運動」の一環として制定されました。

よく噛みとたくさん唾液がでて、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にし、脳に酸素や栄養がいきやすくなります。

子供の様子を見てみると固いものが食べられなかったり、やわらかいものしか食べられなかったり、咀嚼力が弱い子がいます。保育園の給食でも子供達の歯が丈夫になるように根菜類やすめるめやじゃこ、おしゃぶり昆布などを昼食やおやつに出しています。また、前歯でかぶりつくことで顎が成長し、咀嚼もしっかりできるようになってくるので、食材によっては大きめに子供たちが、大きな口をあけて「がぶり」とかぶりつけるようにしています。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	月	すき焼き風煮 カレー風味サラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 焼き豆腐 白菜 人参 しいたけ ごぼう/切り干し 人参 胡瓜 ささみ カレー粉/豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ /オレンジ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き
2	火	ツナと豆腐の落とし揚げ 白菜の昆布和え みそ汁 パナナ	ツナ 玉葱 人参 豆腐 椎茸 小麦粉 片栗粉/白菜 人参 胡瓜 塩昆布/さつま芋 えのき 葱 みそ/パナナ	牛乳 ヨーグルト ケーキ	牛乳 ヨーグルト ケーキ
3	水	秋分の日			
4	木	さばのみそマヨ焼き のっぺい汁 卵の花煮 オレンジ	さば(白身) みそ マヨネーズ 葱/大根 人参 里芋 鶏肉 豆腐 葱 片栗粉/おから 揚げ 人参 干しいたけ 葱 /みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5	金	ブルコギ風炒め きつねサラダ 中華スープ みかん	豚肉 人参 にもやし ビーマン 赤ビーマン みそ 中華だし /大根 揚げ 胡瓜/豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 鶏ガラ/みかん	牛乳 するめ スイートポテト	牛乳 するめ スイートポテト
6	土	サンドイッチ 牛乳 パナナ			
8	月	鮭のピザソース焼き おかか和え みそ汁 みかん	鮭(白身魚) 玉葱 ビーマン ピザソース チーズ /白菜 小松菜 うす揚げ 人参 糸けずり/大根 人参 豆腐 みそ/みかん	ツナと塩昆布 のおにぎり	ツナと塩昆布 のおにぎり
9	火	カレーうどん しゅうまい 三色和え オレンジ	うどん 豚肉 玉葱 人参 しめじ 葱 カラールウ 片栗粉 /しゅうまい/卵 ほうれん草 人参 キャベツ/オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
10	水	豚肉のごまだれ焼き すまし汁 りんごドレッシングサラダ みかん	豚肉 玉葱 人参 えのき ごま/胡瓜 白菜 りんご 人参 /豆腐 大根 小松菜/みかん	牛乳 きなこボール	牛乳 きなこボール
11	木	厚揚げの和風マーボー もやしスープ パンパンジー風サラダ オレンジ	厚揚げ 人参 玉葱 豚ミンチ にもやし にんにく 生姜 /ささみ 胡瓜 キャベツ 人参 練りごま/豆腐 もやし コーン 葱 中華だし/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
12	金	鶏レバーのケチャップ煮 のり和え みそ汁 みかん	鶏肉 玉葱 鶏レバー 片栗粉 ケチャップ 生姜/白菜 人参 えのきのり佃煮/たまねぎ 人参 豆腐 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	土	サンドイッチ 牛乳 パナナ			
15	月	千草焼き ごまだれ和え みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 しいたけ 葱 玉葱 卵/キャベツ 胡瓜 ハム ごま マヨネーズ 牛乳/南瓜 揚げ 玉葱 みそ/オレンジ	牛乳 兎まんじゅう	牛乳 兎まんじゅう
16	火	えびとチキンのグラタン 甘酢和え 豆腐のスープ みかん	鶏肉 えび 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ マカロニ 小麦粉 牛乳 バター 粉チーズ/白菜 ちくわ 人参/豆腐 玉葱 わかめ コーン 鶏ガラ/みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
17	水	肉みそスパゲティ 白菜のスープ ブロッコリーの塩ナムル みかん	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 みそ/白菜 玉葱 人参 ベーコン/ブロッコリー コーン 玉葱 塩 ごま油/みかん	牛乳 ツナピザ	牛乳 ツナピザ
18	木	さわらのオーロラソース焼き じゃが玉煮 みそ汁 パナナ	鯖(白身魚) 玉葱 ケチャップ マヨネーズ/じゃが芋 玉葱 揚げ いんげん/キャベツ 豆腐 人参 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	金	さつまいものコロケ みそ汁 もやしのナムル みかん	豚ミンチ 玉葱 さつまいも 小麦粉 卵 パン粉 ソース/もやし 人参 揚げ 胡瓜 すりごま/豆腐 わかめ 葱 みそ/みかん	牛乳 今川焼 じゃこ	牛乳 野菜ブリッツ じゃこ
20	土	サンドイッチ 牛乳 パナナ			
22	月	白菜のクリーム煮 れんこんきんぴら ソーセージのケチャップ炒め パナナ	白菜 玉葱 人参 鶏肉 しめじ 小麦粉 牛乳 バター/れんこん 人参 糸こんにゃく 平天 ごま ビーマン/魚肉ソーセージ ケチャップ/パナナ	里芋の 炊き込みご飯	里芋の 炊き込みご飯
23	火	秋分の日			
24	水	みそ肉じゃが 豆腐サラダ かぎ玉汁 みかん	豚肉 メークイン 人参 玉葱 白滝 いんげん/豆腐 トマト キャベツ 胡瓜 すりごま/玉葱 卵 人参 にもやし/みかん	牛乳 ロック クッキー	牛乳 ロック クッキー
25	木	鯖のりんごソースかけ みそ汁 納豆和え みかん	鯖(白身) りんご 片栗粉/キャベツ 人参 小松菜 納豆/豆腐 椎茸 ほうれん草 みそ/みかん	牛乳 チーズ お菓子	牛乳 チーズ お菓子
26	金	♪お誕生日会♪		牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
27	土	サンドイッチ 牛乳 パナナ			
29	月	鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 マーマレード/さつまいも 人参 卵 胡瓜 /南瓜 玉葱 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 がんづき	牛乳 がんづき
30	火	おでん 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 ちくわ 平天 卵 こんにゃく がんも/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/なめこ 豆腐 人参 みそ/みかん	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 南瓜ケーキ

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。都合により、献立を変更することがあります。