

14日・28日(月)
鱈のごま味噌焼
酢の物
かき卵汁
牛乳 菓子

1日・15日・29日(火)
ポークカレー
フルーツサラダ
牛乳 ★手作りケーキ

2日・16日(水)
ハンバーグ
ごぼうサラダ
秋のクリームスープ
牛乳 菓子

17日(木)
鮭南蛮
野菜の炒め煮
味噌汁

4日・18日(金)
八宝菜
わかめスープ
フルーツ
牛乳 菓子

7日・21日(月)
かき揚げ
ごま和え
けんちん汁
牛乳 菓子

8日・22日(火)
煮魚
きんぴらごぼう
すまし汁
牛乳★パン菓子

9日(水)
鶏のピーナッツ和え
中華スープ
フルーツ
牛乳 菓子

10日・24日(木)
魚の香草パン粉焼
コロコロサラダ
野菜のポトフ
お茶 ★芋菓子

25日(金)
おでん風
味噌汁
フルーツ
牛乳 菓子

11日(金)
ちゃんこ鍋
フルーツ
牛乳 菓子

30日(水)
バイキングランチ
お楽しみデザート

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言っ、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

献立表

日付	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
14 ・ 28 (月)	白飯(乳児のみ) ・ 鯖のごま味噌焼 酢の物 かき卵汁	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) 片栗粉、砂糖	さわら、とうふ 卵、味噌 わかめ、かまぼこ 牛乳	きゅうり、たまねぎ にんじん、ねぎ みかん
1 ・ 15 ・ 29 (火)	白飯(乳児のみ) ・ ポークカレー フルーツサラダ	牛乳 お菓子(15日) ★にんじんケーキ (1日) ★りんごと栗のケー キ (29日)	米(乳児のみ) じゃがいも、油	豚肉、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ グリーンピース みかん、パイナップル
2 ・ 16 (水)	白飯(乳児のみ) ・ ハンバーグ ごぼうサラダ 秋のクリームスープ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) パン粉、油 マヨネーズ	合挽き、卵 ハム、牛乳	たまねぎ、はくさい ごぼう、にんじん きゅうり、しめじ マッシュルーム
17 (木)	白飯(乳児のみ) ・ 鮭南蛮 野菜の炒め煮 味噌汁	お茶 ★かぼちゃの茶巾 (17日)	米(乳児のみ) さとう、油 片栗粉	鮭、味噌 ベーコン、油揚げ 牛乳(乳児のみ)	だいこん、こまつな きゃべつ、にんじん たまねぎ、ピーマン ねぎ
4 ・ 18 (金)	白飯(乳児のみ) ・ 八宝菜 わかめスープ フルーツ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) 油、片栗粉 砂糖	豚肉、えび うずら卵、ごま わかめ、牛乳	はくさい、たけのこ にんじん、ねぎ しいたけ、りんご
7 ・ 21 (月)	白飯(乳児のみ) ・ かき揚げ ごま和え けんちん汁	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) さつまいも、小麦粉 さといも、油 ごま油、砂糖	えび、とうふ 鶏肉、油揚げ ごま、牛乳	ほうれん草、にんじん だいこん、キャベツ たまねぎ、ごぼう ねぎ、グリーンピース
8 ・ 22 (火)	白飯(乳児のみ) ・ 煮魚 きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 ★いちごジャムサン ド (8日) ★ホットドック	米 ふ、砂糖 ごま油	赤魚、さつまいも ごま、牛乳	にんじん、ごぼう こまつな、えのき いんげん、しょうが
9 (水)	白飯(乳児のみ) ・ 鶏のピーナッツ和え 中華スープ フルーツ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) さつまいも、片栗粉 油、砂糖 はるさめ	鶏肉、ピーナッツ 牛乳	にんじん、チンゲン菜 しいたけ、ピーマン しょうが
10 ・ 24 (木)	白飯(乳児のみ) ・ 魚の香草パン粉焼 コロコロサラダ 野菜のポトフ	お茶 ★スイートポテト (10日) ★じゃが芋団子 (24日)	米(乳児のみ) じゃがいも、パン粉 マヨネーズ オリーブ油 マーガリン	かれい、ウインナー だいず 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、たまねぎ きゅうり、かぶ にんじん、とうもろこし パセリ
25 (金)	白飯(乳児のみ) ・ おでん風 味噌汁 フルーツ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) 砂糖、こんにゃく	生揚げ、ちくわ うずら卵、味噌 油揚げ、牛乳 わかめ	だいこん、にんじん キャベツ、ねぎ たまねぎ、バナナ
11 (金)	ちゃんこ鍋 ・ フルーツ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) しらたき、片栗粉	とうふ、鶏挽肉 味噌、牛乳	だいこん、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、えのき ねぎ、みかん
30 (水)	バイキングランチ	お楽しみデザート			

※仕入れの都合等により食材を変更する事があります。★は手作りおやつです。

※8日(火)、22日(火)、30日(水)は完全給食です。(白飯はいりません)

※今月は、ひよこ・りす・ばんだ・きりん組の保育参観と一緒に給食を食べます。

