

きらり保育園-塩川ドレミ- 11月給食だより



肌寒い季節になりました。食欲の秋の言葉の通り、寒い季節に入ると食欲が増すのは本当です。原因として、日照時間の減少が挙げられます。日に当たると私たちに必要なホルモンが作られますが、日に当たらないと代わりに、糖質・肉類や睡眠によって補うようです。つまり寒いからと部屋にこもると、食っちゃ寝生活で体重が増加してしまうかも!? 保育園では冬でも外で元気に遊んで過ごしたいと思います♪

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

テーマ1: 食器に手を添えて食べよう!

和食では、利き手と反対の手で食器を持つか添えて食べるのがマナーです。

手を添えて食べることで、食器が動かなくなり食べやすいです
食器をもって食べることで、犬食のような姿勢になりません

園では「食器に手を添えて食べると、かっこいいよ!」等声掛けをしていきたいと思ひます★



洋食で皿を持つのはマナー違反です。隣の国、韓国でもそうですね。インドでは、右手は食事、左手は排泄に使う不浄のものとされています。つまり、**郷に入れば郷に従え、全てのマナーはTPOで、それは食事も同じです**。食べ方の癖は社会人になってすぐには変えられません。だからこそ、今の時期から子供たちにしっかり伝えていきます😊

♪ 10月の食育デー♪

ハロウィンパーティを行いました! お菓子作りを行い、仮装して「トリックオアトリート!」と、お菓子ももらいに園内を巡りました♪ ハロウィンパーティは全クラス参加し大変盛り上がりしました♪



かぼちゃとバナナのスイーツボール



ひよこ組

うさぎ組

かぼちゃとバナナを潰して、ホットケーキ粉と混ぜて、飾り付けして完成です!

TRICK OR TREAT



どう組

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



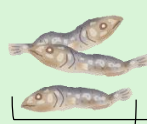
切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当: 管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年 11月のメニュー

曜日	献立名	体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		蛋白質		
					脂質	塩分	脂質	塩分	
1 日	♪休園♪								
2 月	黒米ごはん・さつまいもみそ汁・鮭のマヨコーン焼き・中華サラダ・りんご	オレンジゼリー 昆布・麦茶	煮干し・鯉節・昆布・鮭・ハム・ごま・寒天	ごぼう・長ネギ・コーン・白菜・人参・りんご・みかん	米・黒米・さつまいも・マヨネーズ・ごま油	416 7.7	16.7 1.3	333 6.16	13.4 1.0
3 火	♪休園♪(文化の日)								
4 水	煮干しふりかけご飯・焼きねぎのスープ しらす入り卵焼き・切干大根豆乳煮・みかん	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・しらす・さつま揚げ・豆乳・ツナ・昆布	長ネギ・大根・グリーンピース・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・みかん・枝豆	米・ごま油・じゃがいも	459 12.5	14.7 1.4	367 10	11.8 1.1
5 木	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁・タラの煮つけ・さつまいもサラダ・柿	カレーポテト 煮干し・麦茶	高野豆腐・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・タラ・魚肉・ツナ・ごま	長ネギ・生姜・きゅうり・人参・柿	米・黒米・さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ	524 9.5	18.3 1.2	419 7.6	14.6 1.0
6 金	スタミナ納豆ごはん・ひじきスープ 野菜ソテー・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	鶏肉・納豆・卵・ひじき・魚肉・スキムミルク・ごま・煮干し	人参・長ネギ・生姜・にんにく・長ネギ・キャベツ・玉ねぎ・コーン・バナナ	米・ごま油・きび砂糖・米粉・米油	553 14.7	18.4 1.9	442 11.8	14.7 1.5
7 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・大根・人参・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・米油・たまりせんべい	399 8.7	13.9 1.3	319 7.0	11.1 1.0
8 日	♪休園♪								
9 月	パセリライス・根菜のスープカレー ツナサラダ・チーズ・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ツナ・ごま・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・ごぼう・蓮根・りんご・生姜・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・コーン・みかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	529 17.3	21.1 1.2	423 13.8	16.9 1.0
10 火	黒米ごはん・もやしみそ汁・サバの塩焼き・ポテトサラダ・柿	バナナケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・サバ・魚肉・卵・豆乳・スキムミルク	もやし・人参・豆苗・コーン・柿・バナナ	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・バター	567 18.8	20.0 1.5	454 15	16.0 1.2
11 水	煮干しふりかけご飯・かぼちゃみそ汁 肉豆腐・ひじき和え・バナナ	ふかし芋 するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・鯉節・昆布・豚肉・豆腐・ツナ・ひじき・するめ	かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ・ほうれん草・もやし・バナナ	米・片栗粉・マヨネーズ・さつまいも・きび砂糖	536 12.6	17.6 1.6	429 10.1	14.1 1.3
12 木	黒米ごはん・豆腐みそ汁・ししゃも カレー揚げ・切干大根サラダ・りんご	ピラフおにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・ししゃも・ツナ・えび	長ネギ・白菜・人参・切干大根・りんご・玉ねぎ	米・黒米・薄力粉・米油・バター	564 13.1	21.6 1.8	451 10.5	17.3 1.4
13 金	煮干しふりかけご飯・卵スープ 焼き鳥・切り昆布サラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・鯉節・昆布・鶏肉・魚肉・スキムミルク	白菜・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・人参・コーン・バナナ	米・きび砂糖・米粉・米油	517 10.4	17.6 1.9	414 8.32	14.1 1.5
14 土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい							
15 日	♪休園♪								
16 月	パセリライス・かぶの豆乳シチュー レタススープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・豆乳・スキムミルク・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・かぶ・人参・しめじ・コーン・レタス・玉ねぎ・ブロッコリー・みかん・バナナ	米・バター・里芋・薄力粉・玄米フレーク	529 15.9	18.7 1.4	423 12.7	15.0 1.1
17 火	黒米ごはん・けんちん汁・鮭の レモン蒸し・切干ナポリタン・柿	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・鮭・ウインナー・スキムミルク・煮干し	大根・人参・ごぼう・しいたけ・玉ねぎ・ピーマン・切干大根・柿・りんご	米・黒米・ごま油・米粉・米油	512 9.3	19.6 1.2	410 7.44	15.7 1.0
18 水	煮干しふりかけご飯・きのこみそ汁 筑前煮・カラフルサラダ・バナナ	しらすトースト 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鯉節・昆布・鶏肉・ちくわ・魚肉・しらす・チーズ	えのき・人参・長ネギ・大根・ごぼう・しいたけ・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・きび砂糖・食パン・マヨネーズ	538 14.0	19.7 2.3	430 11.2	15.8 1.8
19 木	黒米ごはん・なめこみそ汁・タラの ムニエル・コールスロー・りんご	スイートポテト 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鯉節・昆布・タラ・ハム・豆乳	なめこ・長ネギ・キャベツ・きゅうり・人参・りんご	米・黒米・薄力粉・マヨネーズ・さつまいも	512 11.3	16.7 1.4	410 9.04	13.4 1.1
20 金	納豆ビビンバごはん・豚汁 チーズ・キウイ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	納豆・豚肉・ちくわ・のり・蒟蒻・煮干し・鯉節・昆布・チーズ・ひじき・鶏肉	玉ねぎ・えのき・人参・にんにく・もやし・小松菜・大根・ごぼう・長ネギ・キウイ・しめじ	米・ごま油	587 14.8	23.3 1.6	470 11.8	18.6 1.3
21 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・鯉節・昆布	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	415 9.6	15.1 1.2	332 7.68	12.1 1.0
22 日	♪休園♪								
23 月	♪休園♪(勤労感謝の日)								
24 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの 味噌煮・ひじきサラダ・りんご	桜エビおにぎり するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・サバ・魚肉・ひじき・桜エビ・するめ	白菜・人参・生姜・もやし・枝豆・りんご・小松菜・豆苗	米・黒米・きび砂糖・マヨネーズ・揚げ玉	561 13.3	21.0 2.0	449 10.6	16.8 1.6
25 水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ 手作りの焼売・野菜ナムル・バナナ	ヨーグルトムース 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・豚肉・豆腐・ハム・ヨーグルト・スキムミルク	長ネギ・キャベツ・生姜・グリーンピース・ほうれん草・もやし・人参・バナナ・みかん	米・片栗粉・ごま油・豆乳生クリーム・きび砂糖	484 15.9	15.6 1.5	387 12.7	12.5 1.2
26 木	チキンライス・もずくスープ からあげ・パスタサラダ・みかん	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・鯉節・昆布・ハム・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・もずく・長ネギ・生姜・きゅうり・人参・みかん	米・片栗粉・パスタ・マヨネーズ・薄力粉・生クリーム	596 23.6	21.8 1.8	477 18.9	17.4 1.4
27 金	黒米ごはん・切干大根みそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ココロサラダ・柿	米粉みそラーメン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・ししゃも・ごま・ハム	切干大根・長ネギ・人参・きゅうり・柿・もやし・玉ねぎ・キャベツ	米・黒米・米油・じゃがいも・マヨネーズ・米粉麺	534 16.0	20.3 2.7	427 12.8	16.2 2.2
28 土	ゆかりごはん・きのこポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し	しそ・人参・玉ねぎ・しめじ・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	387 9.1	11.4 1.6	310 7.28	9.1 1.3
29 日	♪休園♪								
30 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・鶏団子スープ キャベツ磯和え・バナナ	フライドおさつ 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・鶏肉・のり・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・白菜・キャベツ・もやし・人参・バナナ	米・きび砂糖・米油・片栗粉・さつまいも	524 13.5	15.2 1.2	419 10.8	12.2 1.0

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。
 ※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。
 ※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

(3~5歳) (1~2歳)