

11月分給食予定献立表

29年 泉チェリー保育園

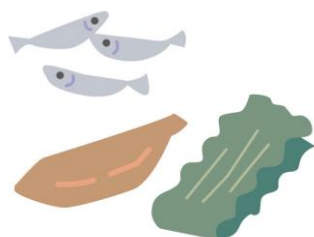
日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水	乳酸菌飲料	ごはん	まぐろの野菜あんかけ煮 かぶの味噌汁 みかん	クラッカー バナナ 牛乳
2	木	ゼリー	うどん	鶏肉の磯辺焼き 白菜の炒り煮 かき	あんかけごはん お茶
3	金			文化の日	
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	じゃがいものツナ煮 のり汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
5	日				
6	月	ヨーグルト	ごはん	豚肉の卵とじ煮 大根の味噌汁 りんご	コーンお焼き 牛乳
7	火	ジュース	パン	ウインナーソテー さつまいも豆乳スープ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
8	水	乳酸菌飲料	ごはん	和風ハンバーグ きのこと汁 みかん	ごまトースト 牛乳
9	木	ゼリー	うどん	あじのごま揚げ もやし中華煮 かき	フルーツポンチ ウエハース
10	金	ジュース	ごはん	大豆カレー えびサラダ オレンジ	焼き芋 お茶
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみぞれ煮 けんちん汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
12	日				
13	月	ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 わかめの味噌汁 りんご	チーズパイ 牛乳
14	火	ジュース	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	和風スパゲティ お茶
15	水	乳酸菌飲料	ごはん	ぶり大根 なめこ汁 みかん	スイートポテト 牛乳
16	木	ゼリー	うどん	鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら かき	五平もち お茶
17	金	ジュース	ごはん	まぐろの野菜あんかけ煮 かぶの味噌汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	じゃがいものツナ煮 のり汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
19	日				
20	月	ヨーグルト	ごはん	豚肉の卵とじ煮 大根の味噌汁 りんご	フライドポテト 牛乳
21	火	ジュース	パン	ウインナーソテー さつまいも豆乳スープ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
22	水	乳酸菌飲料	ごはん	和風ハンバーグ きのこと汁 みかん	せんべい ゼリー
23	木			勤労感謝の日	
24	金	ジュース	ごはん	大豆カレー えびサラダ オレンジ	マドレーヌ 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみぞれ煮 けんちん汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
26	日				
27	月	ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 わかめの味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
28	火	ジュース	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	昆布ごはん お茶
29	水	乳酸菌飲料	ごはん	ぶり大根 なめこ汁 みかん	揚げパン 牛乳
30	木	ゼリー	うどん	鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら かき	栗だんご お茶

今月の栄養価

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g
3才未満児	532	18.6	15.6	1.5
3才以上児	615	21.7	19.1	1.8

食育活動

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 8日 きのことちぎり | ペガサス・オリオン座 |
| 10日 焼き芋会 | 全クラス |
| 13日 ごはん・おかず盛り付け | カシオペア座（オレンジ・ホワイト） |
| 15日 スイートポテト作り | アンドロメダ座 |
| 22日 収穫祭 | 3歳以上児クラス |



和食の一口メモ ～だしについて～

和食の味わいのなかで重要なのは「だし」です。だしのうま味は様々な料理の味を決定づける要となっています。和食でよく使われるだしの材料には昆布やかつお節、煮干しなどがあります。日本の水が軟水であることから、だしのうま味を引き出しやすいと言われ、日本のだしの文化を育みました。うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚と言われています。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分を控えることができます。

