



の献立表

★今月の食育目標★
よく噛んで食べよう！



	月 2・16・30	火 17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
給食	(2・16日) 鶏ごまごぼん 鶏ミンチ 人参 油揚げ ささきごぼう 舞茸 なめ茸 ひじきサラダ ひじき 人参 きゅうり コーン さつまい 油揚げ 玉ねぎ さつまいも しめじ ねぎ	ごはん 魚のゴマ揚げ 魚 しょうが 白ゴマ 黒ゴマ キャベツのおかかマヨ和え キャベツ 人参 コーン かつお節 マヨドレ 人参の甘煮	ごはん 白身魚の トマトソースかけ 白身魚 片栗粉 トマト缶 人参 玉ねぎ パセリ わかんサラダ わかん 人参 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ シーチキン缶 練りゴマ ゴマ	きびごぼん 豚バラと大根の煮物 豚バラ 大根 人参 いんげん しょうが 青菜のゴマ和え ほうれん草 小松菜 人参 白ゴマ プチトマト	ごはん 鶏肉の香草焼き 鶏肉 バジル パセリ さつまいもサラダ さつまいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ ブロッコリー かすスープ 玉ねぎ セロリ かぶ かぶ菜 (20日のみ) プチトマト みかん	甘辛丼 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みそ汁 玉ねぎ 豆腐 油揚げ ねぎ 果物
	(30日) 秋野菜カレー 雑穀米 豚肉 玉ねぎ しめじ かぼちゃ さつまいも 人参 セロリ 米粉のカレールー りんごサラダ キャベツ りんご きゅうり 人参	のっぺい汁 大根 人参 里芋 豆腐 えのき なめこ ねぎ	ブロッコリー 野菜スープ セロリ 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 あさつき		
おやつ	五平餅 米 みそ 白ゴマ みかん 牛乳	きなこ団子 <乳児> 米 きな粉 砂糖 甘辛団子<らっこ組 幼児> 上新粉 白玉粉 柿 牛乳	さつまいものカレット さつまいも 豆乳バター 粗糖 りんご 牛乳	(5日) 米粉のアメリカンドッグ 米粉 豆腐 ウインナー みかん 牛乳 (19日) <めか、きんぎょ、かめ組> プレーンヨーグルト <かこ組-幼児> りんごゼリー せんべい 牛乳	里芋おはぎ 米 里芋 きな粉 柿 牛乳	補食 牛乳
	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
給食	秋野菜カレー 雑穀米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ さつまいも しめじ 人参 セロリ 米粉のカレールー りんごサラダ キャベツ きゅうり 人参 りんご	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 鶏肉 ねぎ 塩こうじ カミカミサラダ 小松菜 水菜 きゅうり 人参 じゃこ 人参の甘煮 湯汁 玉ねぎ 豆腐 舞茸 みつば	ごはん 魚の照り焼き 魚 ブロッコリーの おかか和え ブロッコリー パプリカ(黄) 人参 かつお節 プチトマト みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みつば	マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ ココロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン わかめスープ 玉ねぎ わかめ ニラ	ごはん 魚の塩焼き 魚 きんぴらごぼう 人参 ささきごぼう つきこん いんげん プチトマト みそ汁 玉ねぎ もやし 油揚げ ねぎ	中華飯 豚バラ 玉ねぎ 人参 エリンギ 白菜 もやしスープ もやし 人参 ニラ 果物
	おやつ	大学芋 さつまいも 黒ゴマ りんご 牛乳	のり塩ポテト じゃがいも 青のり 柿 牛乳	野菜雑炊 米 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ ゴマ油 みかん 牛乳	<めか、きんぎょ、かめ組> プレーンヨーグルト せんべい 牛乳 <かこ組-幼児> りんごゼリー せんべい 牛乳	補食 牛乳



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

11月の給食だより

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

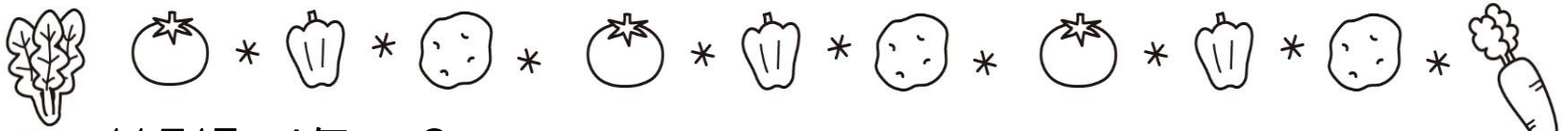


令和2年度10. 30名東保育園

今月の食育目標は『よく噛んで食べよう!』です。

柔らかくて食べやすいものばかり食べていませんか?よく噛むと脳の働きを活性化させ、記憶力や集中力を高めます。また唾液の分泌を促し、むし歯予防や消化を助ける働きがあります。

献立に根菜を取り入れたり、食材をいつもより少しだけ大きく切るなど『噛む』ことを意識して作ってみるのも良いですね。



11月17日は何の日?

1994年に茨城県土浦市で開かれた『れんこんサミット』で**れんこんの日**と制定された記念日です。れんこんにはビタミンCが多く含まれており、風邪予防に効果的です。またれんこんを切ると糸をひくネバネバ成分は「ムチン」と言い、粘膜を保護し胃腸の調子を整えてくれます。

サラダ、きんぴら、筑前煮などれんこんを食べて、風邪にも負けないからだづくりをしましょう。



～よく噛んで食べよう!れんこんサラダ～

材料 れんこん 2～3かけ 人参 1/2本
玉ねぎ 1/4本 ジャがいも 1個 きゅうり 1本
シーチキン 1缶 練りゴマ 大さじ1 白ゴマ 20g
調味料 (三杯酢) 砂糖 50g 酢 50cc 醤油 40cc

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて下茹でし、水で良く洗う
- ② ①を薄いイチョウ切りにし、柔らかくなるまで煮て冷ます
- ③ ジャがいもは皮をむき、一口大に切り塩茹でてマッシュする
- ④ 人参はうすいイチョウ切りにし、下茹でする
- ⑤ きゅうりは塩で板ずりし、薄い輪切りにする
- ⑥ 三杯酢用の調味料を鍋に入れ、砂糖を煮溶かす
- ⑦ 玉ねぎはみじん切りにし、塩もみ後水にさらして⑥に浸ける
- ⑧ 練りゴマに粗めにすった白ゴマと⑦の調味料を加える
- ⑨ 水気をよく切った材料に⑧を加え、よく和えて完成

☆ポイント☆

ジャがいもを加えると、ドレッシングがからんで食べやすい♪

～もちもち食感の里芋おはぎ～

材料 米 2合 里芋 小3個 (中2個) 塩 少々
調味料 きな粉 50g 砂糖 35g 塩 少々

<作り方>

- ① 米を研ぎ、分量の水を入れて浸漬する
- ② 里芋は皮をむき、1cmの輪切りにする
- ③ ①に里芋と塩少々を加え、炊飯する
- ④ きな粉に砂糖、塩少々を加えよく混ぜておく
- ⑤ ③が炊き上がったら、米と里芋をよく潰す
- ⑥ ⑤を団子にし、きな粉を付けたら完成

☆ポイント☆

- ・里芋をよく潰すと、もちっとした食感に!
- ・里芋を入れることで、冷めても硬くなりにくい♪
- ・ネバネバ成分の「ムチン」が胃腸に優しい



11月の旬の食材

さつまいも 里芋 ごぼう 大根 かぶ れんこん フロッキー カリフラワー きのこと類
牡蠣 秋鮭 いくら たら かに サバ サマ いわし りんご 柿 みかん

