

きゅうしょくだより

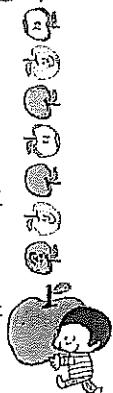
RZ. 10. 30(金)
認定こども園しふし幼稚園

朝晩が冷え込むようになり秋も深まっています。秋から冬への移り変わりを感じるこの時期は、風邪や体調不良、感染症も増えてきます。昼間はしっかりと体を動かして遊び、栄養バランスのとれた食事をし、たっぷり睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



りんごを食べて医者いらす

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。



《お知らせ》

★11月20日(金)…焼き芋パーティー

10月の芋掘りで、おいしそうなさつま芋がたくさん採れました。年長さんと焼き芋にして、全園児で食べたいと思います。

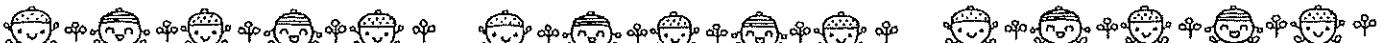
★11月24日(火)…愛情弁当の日

たんぽぽ以上児は、お弁当・水筒持参です。ちゅうりつ組のみ給食です。

★11月30日(月)… 食育「非常食カレーを食べてみよう」

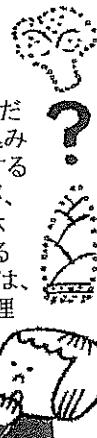
地震・津波避難訓練に伴い、訓練後、避難地に常備している「非常食カレー」の食体験を行います。非常食カレーとはどうやって作るのか、どんな味がするのか等々、貴重な経験となればいいと思います。その後、給食でいつものカレーライスを食べます。

味の違いなど少しでも感じてくれると嬉しいです。



食べ物本来の姿を知る機会を

魚は開きの姿で泳いでいる「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていました。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えるですね。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 (月)	あんかけうどん 大根サラダ 麦茶	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、卵、かにかまぼこ	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアケーキ
4 (水)	コッペパン ピーフシチュー 白菜とハムのマリネ 牛乳	コッペパン、じゃがいも、○米、オリーブ油、○砂糖、砂糖、油	◎牛乳、牛乳、牛肉、○鶏ひき肉、ハム、○麦みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○葉ねぎ、レモン果汁、○しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○ねぎそばろおにぎり
5 (木)	ごはん・中華スープ 鶏肉の照焼き 春雨サラダ 麦茶	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、○油、マヨネーズ、○片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏肉、○豆乳、○脱脂粉乳	キャベツ、はくさい、○かぼちゃ、コーン、にんじん、えのきだけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○かぼちゃドーナツ
6 (金)	ごはん・みそ汁 しょうが焼き 白和え 麦茶	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、○あずき、○油、油、ごま、砂糖	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、麦みそ、煮干し	ほうれんそう、○こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○和風やさい蒸しパン
7 (土)	わかめごはん(小) 焼きそば 梅マヨ和え 麦茶	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ちくわ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、うめびしお、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニたい焼き
9 (月)	ごはん・中華スープ 鶏の竜田揚げ じゃが芋のカレー炒め 麦茶	米、○ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、鶏肉、○卵、○脱脂粉乳	もやし、にんじん、ピーマン、にら、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド
10 (火)	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 炒めなます 麦茶	米、○リングドーナツ、さつまいも、油、砂糖	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳、麦みそ、さつま揚げ、煮干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ

裏面へ続く

日付	献立名	材料名		○は10時おやつ、○は午後おやつ材料 体の調子を整えるもの	おやつ (○は10時、○は午後おやつ)
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
11 (水)	ミルクパン・ミネストローネ 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきの和え物 牛乳	ミルクパン、○米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ごま油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン	トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、もやし、コーン、ひじき、セロリ、レモン果汁、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○しそおにぎり
12 (木)	ごはん すき焼き風煮 プロッコリーのサラダ 麦茶	米、しらたき、○小麦粉、○砂糖、砂糖	◎牛乳、焼き豆腐、豚肉、牛肉、○脱脂粉乳、○生クリーム、○クリームチーズ、○卵、ツナ缶	はぐさい、ブロッコリー、しめじ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、○レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズケーキ
13 (金)	ごはん・野菜スープ チャブチエ ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○バター、○卵	きゅうり、レタス、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレーククッキー
14 (土)	ごま塩ごはん(小) 具だくさんそうめん きゅうりの酢の物 麦茶	ゆでそうめん、米、砂糖、ごま	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、卵、かにかまぼこ	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●パウムクーヘン
16 (月)	ごはん・みそ汁 揚げ魚のねぎダレ コロコロサラダ 麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、○牛乳、かれい、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、麦みそ、煮干し	だいこん、えだまめ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア
17 (火)	ごはん・すまし汁 レバーのから揚げ 野菜サラダ 麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、豚レバー、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、しいたけ、みつば、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しケーキ
18 (水)	米粉パン・キャベツのスープ 鶏肉の変わり焼き 卵サラダ 牛乳	米粉パン、○米、ドレッシング、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏肉、卵	プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○塩こんぶ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり
19 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のオイスター炒め 切干大根の旨煮 麦茶	米、○コッペパン、○油、砂糖、油、○砂糖、	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、麦みそ、油揚げ、○きな粉、煮干し	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、赤ピーマン、グリンピース、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
20 (金)	なめ茸ごはん 白湯ビーフン りんご 麦茶	米、○食パン、米粉めん	鶏肉、○脱脂粉乳、干しえび、○牛乳	りんご、はくさい、なめたけ、○いちごジャム、大豆もやし、いんげん、にんじん、にら	◎牛乳 ○ミルクココア ○ジャムトースト
21 (土)	肉玉うどん 大豆とひじきのサラダ オレンジ 麦茶	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、○牛乳、牛肉、だいず、卵、ツナ缶、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ひじき、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
24 (火)	※たんぽぽ以上児・お弁当・水筒 ごはん・水炊き風煮(つくね) マカロニサラダ 麦茶	米、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、ハム	はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、キャベツ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
25 (水)	ココアパン トマトスープ オーロラチキン・ナムル 牛乳	ココアパン、○米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ハム	トマト、ほうれんそう、もやし、レタス、たまねぎ、にんじん、○たかな漬、にんにく、レモン果汁	◎牛乳 ○麦茶 ○高菜おにぎり
26 (木)	ごはん・すまし汁 カレイの味噌マヨ焼き おかか和え 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、○無塩バター、かつお節、麦みそ	プロッコリー、カリフラワー、にんじん、こまつな、○ほうれんそう、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ほうれん草のケーキ
27 (金)	★10月・11月お誕生日★ さつまいご飯・鶏肉のマーマレード焼き プロッコリーの黒ごまサラダ 塩ゆで枝豆・みかん お楽しみケーキ・麦茶	米、○ソフトマドレーヌ、さつまいも、オリーブ油、砂糖、黒ごま	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、ツナ缶	みかん、プロッコリー、えだまめ、ミニトマト、マーマレード、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトマドレーヌ
28 (土)	鮭のクリームパスタ コンソメスープ キャベツのサラダ 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	◎牛乳、牛乳、さけ、豆乳、○脱脂粉乳、ウインナー、無塩バター	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、黄ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
30 (月)	食育：非常食力レー カレーライス ツナの和え物 バナナ・麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油	◎牛乳、豚肉、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、ツナ缶、○粉チーズ	バナナ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、りんご、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズ蒸しパン

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、ちゅうりっぷ、たんぽぽ組のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。