2020年 11月号 給　食　だ　よ　り

美木多いっちん保育園

キノコが美味しい季節になりました。

１１月に入り、寒さがより厳しくなります。今まで以上に暖かい格好を心掛けましょう。
さて、１１月にはいろんな旬の食材がありますが、キノコの旬も１１月頃なのです。
季節に関係なく、いつでも食べられるイメージがあるキノコですが、自然の中で育つキノコはこの時期が一番の食べごろです。食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えたり体内の余分なモノを排出したりと、体の健康のために大活躍してくれるので、苦手な人も是非食べてみて下さいね。

今月の目標

みんなで楽しく食べよう

朝ご飯、お昼ご飯、晩ご飯。みなさんは誰と一緒に食べていますか。
家族や友達、そして先生と一緒に食べたりしていると思います。いろんな人と、いろんな話をしながら食べるご飯はとても美味しいですよね。また、みんなで食べる方が、一人で食べるよりも良いことがたくさんあります。例えば、いろんなお話が出来るのは周りに誰かがいるからこそです。もちろん話してばっかりではいけませんが、みんなで食べているからこそ食事のマナーに気付けることがたくさんあります。他にも、いろんなお話をしたり、聞いたりすることで友達ともっと仲良くなることが出来ます。そうすれば、毎日みんなが楽しくご飯を食べられるようになります。

１１月の旬ピックアップ

さ　つ　ま　い　も

１１月の旬の食材の一つである「さつまいも」。
もともとは中国から来たとされていて、暖かい場所ならどこでも育つ野菜だそうです。
栄養価も非常に高く、食物繊維の他にビタミンCやでんぷんなども含んでいるため子供から大人まで是非食べて頂きたい食材の一つです。焼き芋やだいがくいもが甘く感じるのは、でんぷんが多く含まれているからなのです。
また、普段あまり食べない紫の皮の部分にこそたくさん栄養が含まれているので、少し苦いかもしれませんが、ご飯やおやつで食べる時に是非一度皮まで食べてみて下さい。

11月給食献立

2020年　美木多いっちん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ（0～2歳対象）	昼食	3時のおやつ	材料名 赤：血や肉を作る	材料名 緑：体の調子を整える	材料名 黄：熱や力の元になる
2	月	エネルギーkcal	572	625	牛乳	豚肉と高野の卵とじ丼	牛乳	豚肉・高野豆腐	玉ねぎ・人参	米・みりん
		たんぱく質g	20.1	21.6		白菜とわかめのポン酢和え		鶏卵	みつば・白菜	上白糖・ポン酢
		脂質g	18.2	17.6	星たべよ	大根の味噌汁	さつま芋の	味噌	わかめ・大根	おつゆ麩
		塩分g	1.5	1.7			バター焼き	牛乳	ねぎ	さつま芋・有塩バター
4	水	エネルギーkcal	596	640	牛乳	ご飯	牛乳	鮭・揚げ	パセリ・ほうれん草	米・エッグケア
		たんぱく質g	21.9	22.2		鮭のマヨネーズ焼き		湯葉	切干大根・人参	上白糖・みりん
		脂質g	25.7	26.1	ぱりんこ	切干大根の煮物	ももケーキ	鶏卵	干し椎茸・玉ねぎ	なたね油
		塩分g	1	1		湯葉のすまし汁		牛乳	みつば・黄桃缶	小麦粉
5	木	エネルギーkcal	558	626	牛乳	ご飯	牛乳	鶏肉	インゲン・ブロッコリー	米・マーマレード
		たんぱく質g	21.4	24.6		鶏のマーマレード焼き		味噌	人参・コーン	上白糖・和風ドレッシング
		脂質g	20.7	23.5	バナナ	ブロッコリーとコーンのサラダ	きな粉ふのラスク	牛乳	なめこ	おつゆ麩
		塩分g	1.3	1.7		なめこの味噌汁		きな粉	ねぎ	マーガリン
6	金	エネルギーkcal	540	597	牛乳	ポークカレー	お茶	豚肉	玉ねぎ	米・じゃが芋
		たんぱく質g	16.7	16.9		小松菜とツナのごま和え	ジャムヨーグルト	ツナ	人参	カレールー・なたね油
		脂質g	15.9	15.8	たべっこベイビー	オレンジ	星たべよ	ヨーグルト	小松菜	ごまだれ・上白糖・コーンフレーク
		塩分g	2	2.6					オレンジ	いちごジャム・星たべよ
7	土	エネルギーkcal	177	137	牛乳	お弁当会	牛乳	牛乳		ぽたぽた焼
		たんぱく質g	6.9	5.2			ぽたぽた焼き			ゼリー
		脂質g	8.9	6.2	味しらべ		ゼリー			
		塩分g	0.3	0.3						
9	月	エネルギーkcal	506	558	牛乳	鶏肉うどん	牛乳	揚げ	玉ねぎ・しめじ	うどん・みりん
		たんぱく質g	15.8	17		ほうれん草とコーンの和え物		鶏肉	人参・ねぎ	上白糖
		脂質g	23.1	24	星たべよ	パイン缶	ココアクッキー	牛乳	ほうれん草・コーン	小麦粉・ココア
		塩分g	1.7	2					パイン缶	無塩バター
10	火	エネルギーkcal	578	656	牛乳	ご飯	牛乳	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ	米・酒・上白糖
		たんぱく質g	19.8	22.2		ホイコーロー		シューマイ・チキンスープ	人参・ピーマン	なたね油・春雨
		脂質g	17.9	19.3	サッポロポテト	しゅうまい	抹茶の	牛乳	わかめ	ホットケーキミックス
		塩分g	1.7	2.4		春雨スープ	パウンドケーキ	鶏卵	にら	グリーンティ
11	水	エネルギーkcal	543	676	牛乳	ご飯	牛乳	コンソメ	ケチャップ・ブロッコリー	米・牛肉コロッケ
		たんぱく質g	14.1	16.5		コロッケ		牛乳	キャベツ・人参	植物油・エッグケア
		脂質g	18.3	20.3	ぱりんこ	コールスローサラダ	ジャムサンド		コーン・玉ねぎ	酢・上白糖
		塩分g	1.7	2.2		オニオンスープ			パセリ	食パン・いちごジャム
12	木	エネルギーkcal	489	523	牛乳	ご飯	牛乳	さば・ちくわ	人参・白菜	米・なたね油
		たんぱく質g	21.3	21.3		鯖の塩焼き	ぶどう寒天	豚肉	大根	上白糖・寒天
		脂質g	14.6	13.3	たべっこベイビー	白菜の和え物	ぽたぽた焼き	味噌	玉ねぎ	ぶどうジュース
		塩分g	1	1.3		豚汁		牛乳	ねぎ	ぽたぽた焼
13	金	エネルギーkcal	538	621	牛乳	鮭ちらし寿司	牛乳	鮭フレーク	きゅうり・インゲン	米・酢
		たんぱく質g	18	20.9		がんもの煮物		錦糸玉子	人参	上白糖・ごま
		脂質g	19.3	23	バナナ	花麩のすまし汁	シュガーパイ	がんも	玉ねぎ	みりん・花麩
		塩分g	1	1.4				牛乳	みつば	パイシート・グラニュー糖
14	土	エネルギーkcal	419	456	牛乳	焼きそば	牛乳	豚肉	キャベツ・玉ねぎ	焼きそば・なたね油
		たんぱく質g	15.1	16.1		わかめの味噌汁	サラダせん	かつお節	青のり	焼きそばソース・お好みソース
		脂質g	14.1	14.1	味しらべ	オレンジゼリー	ビスコ	味噌	わかめ	オレンジゼリー
		塩分g	1.8	2.3				牛乳	ねぎ	サラダせん・ビスコ

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ（0～2歳対象）	昼食	3時のおやつ	材料名 赤：血や肉を作る	材料名 緑：体の調子を整える	材料名 黄：熱や力の元になる
16	月	エネルギーkcal	526	603	牛乳	ご飯	牛乳	豚肉・ギョーザ	ピーマン・たけのこ	米・酒
		たんぱく質g	21	24.4	星たべよ	豚肉のチンジャオロース	スティックケーキ	チキンスープ・牛乳	玉ねぎ・しょうが	上白糖・みりん
		脂質g	16.8	17.8		餃子		鶏卵	チンゲン菜	ごま油
		塩分g	1.5	1.7		中華スープ		チーズ	人参	ホットケーキミックス
17	火	エネルギーkcal	469	475	牛乳	ご飯	牛乳	ホキ	青のり・人参・ひじき	米・小麦粉
		たんぱく質g	18.7	18.1	マリー	白身魚の磯辺揚げ	杏仁豆腐	揚げ	グリンピース・玉ねぎ	植物油・上白糖
		脂質g	12.9	11.1		ひじき煮		牛乳	みつば・パイン缶	みりん・おつゆ麩
		塩分g	0.7	0.9		麩のすまし汁			黄桃缶	杏仁豆腐
18	水	エネルギーkcal	471	470	牛乳	ロールパン	お茶	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・人参	ロールパン・じゃが芋
		たんぱく質g	17.7	17.4		クリームシチュー		牛乳・大豆	ブロッコリー・マッシュルーム	クリームシチュールー・ごまだれ
		脂質g	17.4	15.4	ぱりんこ	豆菜サラダ	お好み焼き	ツナ・豚ミンチ	小松菜・りんご	天かす・小麦粉
		塩分g	2.6	3.2		りんご		鶏卵・かつお節	キャベツ・青のり	お好みソース
19	木	エネルギーkcal	505	575	牛乳	ご飯	牛乳	厚揚げ	大根・玉ねぎ	米・上白糖
		たんぱく質g	18.5	19.9		厚揚げと大根の煮物		豚肉	人参・グリンピース	みりん・ごま
		脂質g	16.3	17.2	たべっこベイビー	インゲンのごま和え	ジャムクラッカーサンド	味噌	インゲン	ルヴァン
		塩分g	1.4	1.6		わかめの味噌汁		牛乳	わかめ	いちごジャム
20	金	エネルギーkcal	483	497	牛乳	ミートスパゲティー	お茶	合挽きミンチ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム	スパゲティ・なたね油
		たんぱく質g	18	18.1		ほうれん草のサラダ		コンソメ	トマト缶・ケチャップ	ウスターソース・和風ドレッシング
		脂質g	9.8	7.8	バナナ	コンソメスープ	たぬきおにぎり		ほうれん草・コーン	米・みりん
		塩分g	1.6	1.7					パセリ・ねぎ	天かす
21	土	エネルギーkcal	499	575	牛乳	チャーハン	牛乳	ウインナー	人参・玉ねぎ	米
		たんぱく質g	14.1	14.8		かぼちゃの味噌汁	源氏パイ	チキンスープ	ねぎ・コーン	ごま油
		脂質g	13.7	14	味しらべ	みかん缶	ゼリー	味噌	かぼちゃ	源氏パイ
		塩分g	1.4	1.5				牛乳	みかん缶	ゼリー
24	火	エネルギーkcal	593	661	牛乳	豚丼	牛乳	豚肉	玉ねぎ・人参	米・上白糖
		たんぱく質g	23.3	26.1		キャベツのさっぱり和え		揚げ	ねぎ	みりん
		脂質g	20.3	21.6	サッポロポテト	揚げの味噌汁	ふのラスク	味噌	キャベツ	青じそドレッシング
		塩分g	1.5	1.7				牛乳	コーン	おつゆ麩・有塩バター
25	水	エネルギーkcal	391	462	牛乳	きつねうどん	牛乳	揚げ	人参・しめじ	うどん・上白糖
		たんぱく質g	15.8	17.6		ブロッコリーのごま和え		かまぼこ	ねぎ・ブロッコリー	みりん・ごま
		脂質g	16.9	16.9	ぱりんこ	バナナ	ツナサンド	牛乳	バナナ	食パン
		塩分g	1.7	2				ツナ	きゅうり	エッグケア
26	木	エネルギーkcal	608	680	牛乳	☆お誕生日会☆	牛乳	合挽きミンチ・鶏卵	玉ねぎ・ミックスベジタブル	米・パン粉
		たんぱく質g	24.6	27.1		ご飯		牛乳	ケチャップ・ほうれん草	なたね油
		脂質g	24.1	25.9	たべっこベイビー	ミートローフ	プリンアラモード	コンソメ	コーン・人参	上白糖
		塩分g	1.4	1.7		ポパイサラダ		ベーコン	パセリ	ごまだれ
						ベーコンのスープ		ホイップ	みかん缶	プリンミックス
27	金	エネルギーkcal	547	587	牛乳	ご飯	牛乳	ホキ	チンゲン菜・玉ねぎ	米・なたね油
		たんぱく質g	19.7	19.6		白身魚の野菜あんかけ		味噌	人参・かぼちゃ	みりん・酢
		脂質g	16.3	16.5	バナナ	南瓜の煮付け	コンソメポテト	牛乳	グリンピース・えのき	片栗粉・上白糖
		塩分g	1.2	1.4		えのきの味噌汁		コンソメ	ねぎ	シューストポテト・植物油
28	土	エネルギーkcal	558	623	牛乳	ピラフ	牛乳	鶏肉	玉ねぎ	米・なたね油
		たんぱく質g	16.9	17.8		ポトフ	醤油せんべい	コンソメ	ミックスベジタブル	じゃが芋・青りんごゼリー
		脂質g	16.4	16.6	味しらべ	青りんごゼリー	星たべよ	ベーコン	人参	醤油せんべい
		塩分g	1.8	2.3				牛乳		星たべよ
30	月	エネルギーkcal	578	630	牛乳	鶏そぼろ丼	牛乳	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ねぎ・ほうれん草	米・上白糖
		たんぱく質g	23.4	25.7		高野豆腐の煮物		味噌	人参・のり	みりん・片栗粉
		脂質g	17.6	17	星たべよ	さつま芋の味噌汁	きな粉蒸しパン	牛乳	グリンピース	なたね油・さつま芋
		塩分g	1.8	2.1				きな粉	ねぎ	ホットケーキミックス

食べ物の好き嫌い

子どもは３歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。