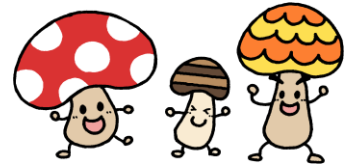




11月の給食だよ



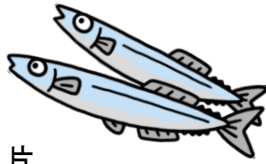
2018/10/31 仁愛保育園

仁愛乳児保育園

10月の食育週間では春夏秋冬の旬の魚や、魚に含まれる栄養素についてみなさんと楽しく学ぶことができました。

今回は、その食育週間のテーマ『魚を食べよう!』にちなんで給食メニューで子ども達が大好きな魚レシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

☆魚の元気揚げ☆ (約4人分)



○材料

- 魚(切り身) … 4切れ
- 塩 … 小さじ 1/4
- 生姜 … 1片
- しそ葉 … 10枚
- 黒ごま … 大さじ 1
- 薄力粉 … 50g
- 水 … 60cc

○作り方

- 1、魚は流水で洗い塩を振る。
- 2、生姜、しそ葉はみじん切り。
- 3、薄力粉と水を合わせて衣を作る。
- 4、衣に生姜、しそ葉、黒ごまを加え、混ぜる。
- 5、4に魚をくぐらせ油で揚げて、完成♪



☆七五三☆

11月15日(木)は、誕生会と七五三のお祝いと一緒にします。

良い子の皆さんの健やかな成長をお祝いします♪

~11月8日は、いい歯の日!!!~

11(いい)8(歯)の語呂合わせからできた記念日が『いい歯の日』です。

いつまでもおいしく、楽しく食事をして過ごすためには歯はとても大切です。歯の健康のためにも食事の際はしっかりと噛んで食べましょう!

よく噛んで食べるということがたくさん!



- ① だ液がたくさん出て虫歯の予防に!
また、消化力もアップ!
- ② あごの筋肉が鍛えられて、歯や歯ぐきが丈夫に!
- ③ 脳を刺激し、頭のはたらきが良くなる!
- ④ 食べ過ぎを防いで、肥満予防になる!
- ⑤ 食材そのものの味がわかる!

※一口30回を目安に、よく噛むことを意識して食べてみましょう

日	曜	昼食	おやつ	赤:主に血や肉になる	黄:主に熱や力となる	緑:主に調子を整える
1	木	牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	スキムミルク ゼリー 1日:卵ポーロ 29日:かりんとう ★牛乳 りんご	牛乳 牛肉 納豆 油揚げ 米味噌 煮干しだし 麦味噌 脱脂粉乳	精白米 麦 ごま油 片栗粉 里芋 セリー かりんとう 卵ポーロ	りんご 筍 ピーマン 人参 玉ねぎ 青ねぎ
15	木	カレーライス マカロニサラダ りんごジュース	飲むヨーグルト 七五三ケーキ ★牛乳 チーズ	牛乳 チーズ 牛肉 コンソメ ロースハム 飲むヨーグルト 鶏卵 ヨーグルト 脱脂粉乳	精白米 麦 じゃが芋 カレールウ バター マカロニ マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖 無塩バター 三温糖	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ りんごジュース レモン
2	金	魚の照り焼き ブロッコリー 肉に炒め ★味噌汁	スキムミルク みかん ビスケット ★牛乳 ウエハース	牛乳 木綿豆腐 塩わかめ 魚 煮干しだし 米味噌 麦味噌 豚肉 脱脂粉乳	ウエハース 精白米 麦 三温糖 油 ごま油 中華スープの素 片栗粉 ビスケット	生姜 ブロッコリー もやし 人参 にんにく みかん
30	金	豚肉と大根の煮物 大豆のコロコロサラダ ★清汁	ミルクココア バームクーヘン チーズ ★牛乳 クッキー	牛乳 塩わかめ かつお 昆布だし 豚肉 煮干しだし 大豆 まぐろ油漬 脱脂粉乳 チーズ	クッキー 精白米 麦 油 三温糖 マヨネーズ バームクーヘン	えのきたけ 大根 人参 きゅうり さやいんげん
17	土	和風スパゲティ みかんジュース	牛乳 丸ポーロ ★牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉	せんべい スパゲティ 油 丸ポーロ	玉ねぎ 人参 生しいたけ しめじ にんにく みかんジュース
5	月	魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	スキムミルク ふかし芋 ★牛乳 クラッカー	牛乳 魚 米味噌 豚肉 脱脂粉乳 鳥がらだし	クラッカー 精白米 麦 片栗粉 油 三温糖 春雨 さつま芋	生姜 サラダ菜 白菜 人参 青ねぎ
6	火	ひじき入り卵焼き ブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳味噌汁	スキムミルク お母さんのパン ★牛乳 みかん	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 油揚げ ひじき 豆乳 煮干しだし 米味噌 麦味噌	精白米 麦 三温糖 油 さつま芋 里芋 パン	みかん 人参 ほうれん草 ブロッコリー 蓮根 青ねぎ
7	水	ローストチキン キャベツのソテー ホワイトシチュー	スキムミルク プリン せんべい ★牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 脱脂粉乳 鳥がらだし	ウエハース 精白米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 プリン せんべい	キャベツ 人参 ホールコーン(缶) 玉ねぎ マッシュルーム バセリ
8	木	鮭のごま揚げ レタス シャッキリ味噌汁	豆乳 りんごのヨーグルトケーキ ★牛乳 サブレ	牛乳 鮭 鶏卵 煮干しだし 米味噌 麦味噌 豆乳 ヨーグルト	サブレ 精白米 麦 小麦粉 片栗粉 白ごま 黒ごま 油 バター 三温糖	レタス もやし 大根 人参 りんご レモン かいわれ大根
9	金	豚肉と大根の煮物 大豆のコロコロサラダ ★清汁	ミルクココア バームクーヘン チーズ ★牛乳 クッキー	牛乳 塩わかめ かつお 昆布だし 豚肉 煮干しだし 大豆 脱脂粉乳 まぐろ油漬 チーズ	クッキー 精白米 麦 油 三温糖 マヨネーズ バームクーヘン	えのきたけ 大根 人参 きゅうり さやいんげん
10	土	けんちんうどん ぶどうジュース	牛乳 せんべい ★牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 煮干しだし 味噌	ビスケット 干しうどん 里芋 せんべい	大根 人参 ごぼう 青ねぎ
12	月	ポトフ ほうれん草とツナの和え物	スキムミルク りんご クラッカー ★牛乳 卵ポーロ	牛乳 牛肉 鳥がらだし コンソメ まぐろ油漬 かつおだし 脱脂粉乳	卵ポーロ 精白米 麦 じゃが芋 三温糖 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぶ セロリ ほうれん草 りんご
13	火	飛竜頭 レタス 清汁 ★さつま芋ごはん	豆乳 ココアホットケーキ ★牛乳 チーズ	牛乳 チーズ 鶏卵 むきえび 木綿豆腐 脱脂粉乳 ひじき かまぼこ かつお 昆布だし 豆乳	精白米 麦 さつま芋 片栗粉 山芋 白ごま 油 小麦粉 三温糖 無塩バター	人参 グリンピース レタス えのきたけ 青ねぎ
14	水	魚のもみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	スキムミルク 柿 あられ ★牛乳 パナナ	牛乳 白身魚 米味噌 ベーコン 大豆 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 マヨネーズ 油 あられ じゃが芋 カレールウ	バナナ 人参 ピーマン サラダ菜 玉ねぎ パセリ 柿

★は未満児さんのみの献立です。毎日10時に牛乳とおやつを、又給食に押麦入りのご飯を出しています。

この献立表は変更することがあります。