

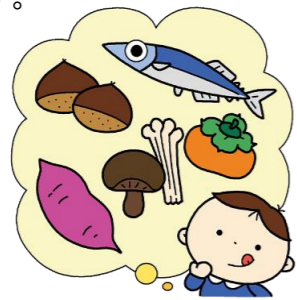


H29年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

肌寒い日が続き少しずつ冬の気配が感じられるようになりました。先月は園の畑でとても大きな大根がとれ、子どもたちはとても喜んでいました。収穫した大根を含め、根菜類、イモ類を上手に取り入れ冬の風邪に負けない身体づくりをしていきたいと思ひます。ご家庭でも、お食事前の手洗い指導をお願いいたします。

食欲の秋

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。



Q きのこと料理の下ごしらえで正しいのは？

- ①水に浸ける ②流水で洗う ③布でふき取る

A 正解は③。きのこは長時間水に浸けると味や風味が落ちてしまいやすいので、基本的に水洗いはしません。特にしいたけは傘の表面に、うま味や香りの成分が詰まっています。汚れがある場合は、ふき取りましょう。



納豆の包み揚げ

- 材料(10個分)
・ひきわり納豆...3パック
・ほうれん草...1/2束
・しらす...少々
・油揚げ...5枚
・サラダ油...大さじ3程度



- ①ほうれん草をゆがいて水気をしぼりみじん切りにします
- ②しらすはサッと湯通しします
- ③納豆と付属のタレ、ほうれん草としらすをボウルにいれ混ぜ合わせます
- ④油揚げを半分に切り袋状にあけます
- ⑤袋状にした油揚げに③を入れ、爪楊枝で縫い合わせるように油揚げの口を閉じます
- ⑥フライパンにサラダ油をしき、色づくまで揚げ焼きにします
- ⑦爪楊枝を外して完成です

免疫力をつけよう

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉などに含まれるビタミンAには免疫機能を維持するはたらきがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。

11月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 学びの教室	鶏ささみ胡麻揚げ温野菜添え・大根サラダ・かぼちゃスープ・みかん	おかゆ・ブロッコリーペースト・かぼちゃマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・わかめスープ・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・じゃがいものマッシュ・スープ	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
4日 (土)	肉じゃが・納豆・ほうれん草の白和え・白菜の味噌汁・りんご	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日 (月)	野菜の肉巻き・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・みかん	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (火) 秋季健診	おでん・小松菜の白和え・豚汁・みかん	おかゆ・大根の柔らか煮・小松菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・玉ねぎの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 焼き芋
9日 (木)	鶏の信田煮・ほうれん草と白菜のおひたし・納豆・キノコ汁・りんご	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・白菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
10日 (金) 餃小遊びの国	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・人参グラッセ・ほうれん草のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムパン
11日 (土)	すき焼き風煮・ほうれん草のなめたけ和え・タラ汁・りんご	おかゆ・白菜のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・わかめと油揚げの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (火)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・りんご	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
15日 (水) 消防総合訓練	鶏の唐揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザトースト
16日 (木) スイミング参観日	チキンカレー・ポイルサラダ・ウインナーソーテー・わかめスープ・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのうま煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日 (金) 習字教室	レンコン入りしゅうまい温野菜添え・ひじき煮・厚揚げの味噌汁・みかん	おかゆ・キャベツのペースト・ブロッコリーの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト
18日 (土)	赤魚の煮つけ・ハンパングーサラダ・せんべい汁・バナナ	おかゆ・白菜のうま煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・わかめの味噌汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
21日 (火) オープン保育	ラーメン・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・オレンジゼリー	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (水) 学びの教室	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・ニラと卵の味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (金)	マーボー豆腐・ほうれん草と白菜のなめたけ和え・大根サラダ・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
25日 (土)	サバと大根の煮物・納豆・茶碗蒸し・せんべい汁・りんご	おかゆ・大根マッシュ・白菜刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
27日 (月)	はんぺんコロッケ千切りキャベツ添え・小松菜のおかか和え・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・小松菜のペースト・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・キノコの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (水) 学びの教室	餃子・春雨サラダ・若竹汁・みかん	おかゆ・白菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
30日 (木)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・小松菜のおかか和え・高野豆腐となめこの味噌汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活を心掛けましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

