



令和元年度  
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

少しずつ冬の足音が聞こえるようになりました。食欲の秋を迎えてから子どもたちの食べる意欲も増し、苦手だったお野菜も食べられるようになってきました。秋から冬にかけての野菜や果物は体を温める効果が期待できます。厳しい寒さや冬のウイルスに負けないような身体づくりを食でサポートしていきたいと思えます。今年の風邪の流行は例年より早いようです。食事前には手洗いをしようご家庭でもご指導お願いいたします。

### 献立作りの工夫

園の食事は季節の旬を取り入れながら、献立作りをおこなっています。栄養バランスや彩り、子どもの食べやすさや味つけなど様々なことを考慮していますが、子どもの食べ残しの量を見ながら反省点や改善点など考え、次の献立作りにつなげています。おたよりにレシピを載せていますので、ご家庭で献立作りに悩んだときは、ぜひご活用ください。



### 餃子の皮Deアップルパイ

これからリンゴの季節ですね。余りがちな餃子の皮を使った簡単おやつレシピです。

\*\*\*材料\*\*\*  
・りんご...1/2個  
・餃子の皮...10枚ほど  
・砂糖...大さじ1  
・サラダ油...適量



- ①りんごの皮をむき小さくスライスしていきます
- ②小鍋にりんごと砂糖をいれふつふつしてきたら10分程弱火で煮ます
- ③煮たりんごを火からおろし粗熱をとります
- ④粗熱がとれたら餃子の皮を広げ煮たりんごをのせていきます
- ⑤餃子の皮周りに水を薄くつけ半分に折りフォークでピケしていきます
- ⑥サラダ油できつね色になるまで揚げて完成です

### 旬の食材

#### 柿

様々な品種がありますが、日本でもっとも多く作られているのは富有柿といわれる甘柿です。食べ頃はシャキシャキとした食感ですが、放っておくとどんどん軟らかくなっていきます。購入するときは、硬さに注意しましょう。塩分を排泄する役割のあるカリウムや、風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。



### 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 (金)	総合避難訓練 レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・かきたま汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	マーボー豆腐・卵焼き・ほうれん草のなめたけ和え・すいとん汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (火)	チキンカレー・レタスとツナのサラダ・ジャーマンポテト・中華風スープ・みかん	おかゆ・根菜のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
6日 (水)	学びの教室 ミートボールナポリタン添え・ポイルサラダ・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・かぼちゃの甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
7日 (木)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・大根サラダ・若竹汁・柿	おかゆ・大根のうま煮・キャベツのトロトロ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 いももち
8日 (金)	餃小学校遊びの国 肉じゃが・カップ納豆・もやしとハムの酢のもの・なめこの味噌汁・みかん	おかゆ・豆腐のくずし煮・肉じゃがの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
9日 (土)	厚揚げの肉詰め焼き・ひじき煮・さつま汁・バナナ	おかゆ・さつまいもの甘煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
11日 (月)	習字教室 肉野菜炒め・納豆・ナムル・わかめスープ・柿	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
12日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・みかん	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参のトマト煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (水)	焼き芋会 エビとイカのチリソース煮・春雨サラダ・なめこの中華風スープ・バナナ	おかゆ・玉ねぎのうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 焼き芋
14日 (木)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ カルビス
15日 (金)	オープン保育 チャーシュー麺・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	パン 牛乳
16日 (土)	おでん・納豆・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・大根のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	アップルパイ 牛乳
19日 (火)	餃小就学時健診 はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・若竹汁・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日 (水)	学びの教室 じゃじゃ麺・パンバンジーサラダ・わかめスープ・みかん	おかゆ・玉ねぎのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ピザ 牛乳
21日 (木)	スィミングふれあい広場 ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・キャベツの味噌汁・りんご	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	ふかしいも 牛乳
22日 (金)	レンコンしゅまい温野菜添え・炒り豆腐・玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーのトロトロ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・茶碗蒸し・豚汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳
26日 (火)	たらフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダとサツマイモサラダ・すまし汁・バナナ	おかゆ・さつまいもの甘煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (水)	学びの教室 餃子・春雨サラダ・キノコ汁・みかん	おかゆ・白菜のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	大学芋 牛乳
28日 (木)	誕生会 ビビンバ丼・鶏手羽揚げ・チーズハムカツ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
29日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・筑前煮・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・豆腐のペースト・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
30日 (土)	サバと大根の煮物・スティックサラダ・納豆・すいとん汁・バナナ	おかゆ・人参の甘煮・大根マッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

＜ 今月の目標 ＞ 食事のマナーを身につけましょう (未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
429kcal	17.3 g	17.5g	569kcal	20.4g	19.2g

9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

今日は何の日?

**11月24日は  
和食の日**

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。

