



令和2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

11月 予定献立のお知らせ

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。いよいよ収穫も最後となり、今月は焼きいも会を予定しています。厳しい寒さになる前に風邪に負けない身体づくりの食材を取り入れて、身体も心も温まるようなごはんを作っていきたいと思います。引き続きご家庭でも手洗い、うがいのご指導をお願いします。

長寿を願う千歳飴 (ちとせあめ)

11月15日は七五三です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。



スイートポテト

保育園で人気のスイートポテトです。コロんとした可愛い形にし、手づかみでも食べやすくしています。

- ***材料***
- ・さつまいも…1本 (300g)
 - ・砂糖…30g
 - ・卵黄…1個分
 - ・牛乳…20cc
 - ・バター…20g
 - ・つや出し用卵黄…少々
 - ・黒ゴマ…少々



- ①さつまいもを洗いラップをし、竹串がスツととおるまでレンジで加熱します
- ②さつまいもの粗熱が取れたら皮をむきます
- ③さつまいもにバター、牛乳、卵黄、砂糖をいれマッシュしていきます
- ④オープンシートを準備し、③を成形していきます
- ⑤成型したイモに卵黄を薄く塗り、あれば黒ゴマをふります
- ⑥予熱したオーブンにいれ200℃で10分焼きます

今日は何の日？

11月15日は
昆布の日



七五三のこの日に、育ち盛りの子どもの栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

薄味を心がけています

さめ保育園では昆布、かつおぶし、昆布等を使い、だしのうま味と素材の味を生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚がはぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。11月24日は和食の日となっております。この日のメニューはだしを使い身体もあつたまる和食メニューにしたいと思っています。



日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
2日 (月)	レンコンしゅうまい温野菜添え・煮しめ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
5日 (木) 避難訓練 焼きいも会 (PM)	タンドリーチキンブロッコリー添え・もやしとハムの酢のもの・若竹汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 焼きいも
6日 (金)	餃子ほうれん草のおひたし添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (土)	サバと大根の煮物・パンパンジーサラダ・ひつみつ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参のグラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (月)	野菜の肉巻き・炒り豆腐・キノコスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 オツマイモの蒸しパン
10日 (火) カレークッキング (まき組)	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・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (水) 学びの教室	ホッケの塩焼き大根おろし添え・納豆・わかめの酢のもの・さつまいも汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・さつまいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (木) スイミング	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・厚揚げの味噌汁・果物	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	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
13日 (金) 習字教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 피자
14日 (土)	おでん・ほうれん草のおひたし・五目きんぴら・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
17日 (火)	厚揚げの肉詰め焼きブロッコリー添え・ほうれん草のナムル・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃの甘煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
18日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・鶏汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (木)	肉じゃが・納豆・ほうれん草と白菜のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (金) オープン保育	ナポリタン・豆腐のチキンナゲット・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいもと人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (土)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・ほうれん草のおひたし・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・豆腐のペースト・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (火)	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・茶碗蒸し・豚汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 五平餅
25日 (水)	赤魚の煮つけ・納豆・小松菜の白和え・ひつみつ汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (木) スイミング	チキンカレー・大根サラダ・ジャーマンポテト・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
27日 (金) 誕生会	ピラフ・鶏の唐揚げ・ハムカツ・フライドポテト・ポイルサラダ・麩のすまし汁・ゼリー	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	牛乳 菓子
28日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根の和風煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (月)	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・果物	おかゆ・たまねぎのだし煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイーツポテト

<< 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
508kcal	17.7g	15.5g	523kcal	21.7g	15.5g