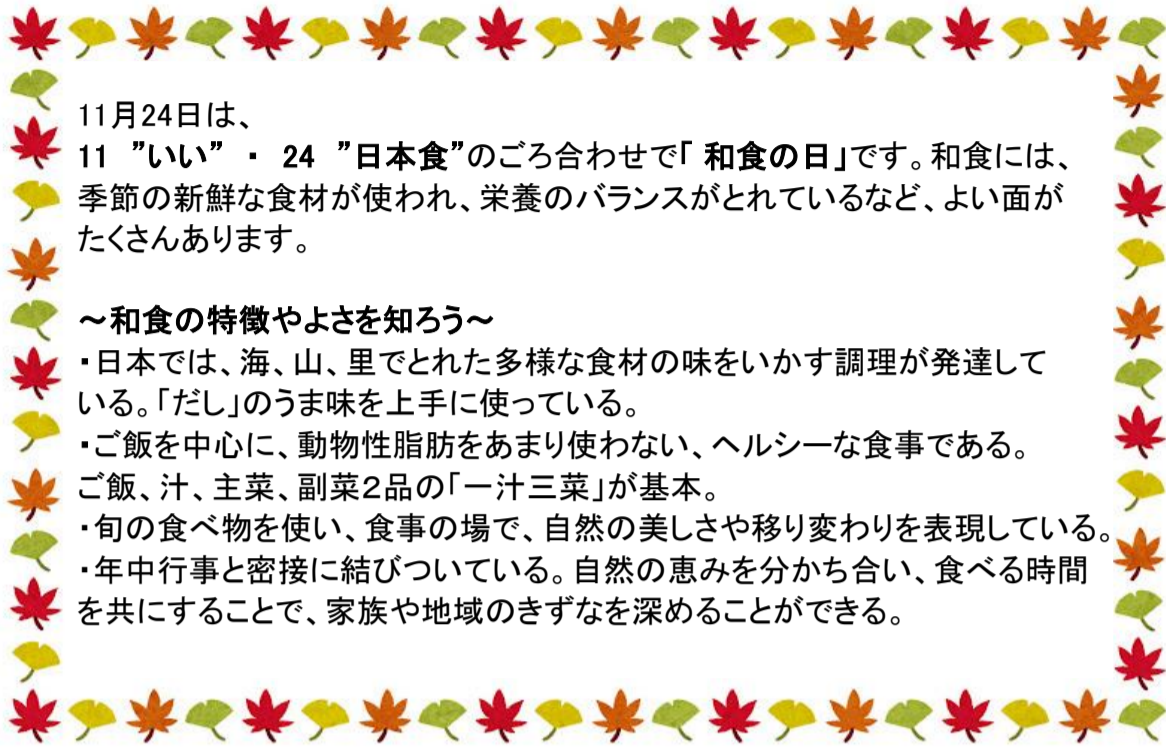


給食だより 令和3年度 11月号 同胞保育園

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



11月24日は、11 "いい"・24 "日本食"のごろ合わせで「和食の日」です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。

～和食の特徴やよさを知ろう～

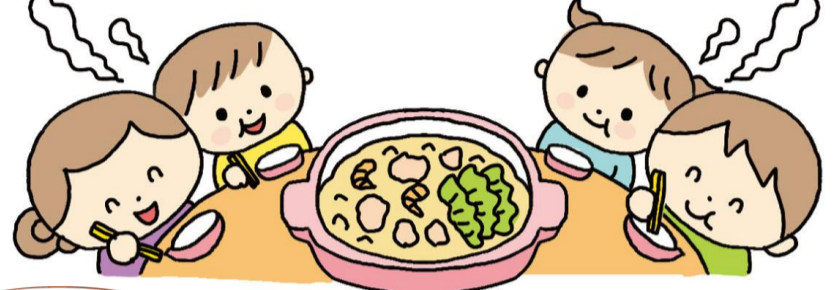
- ・日本では、海、山、里でとれた多様な食材の味をいかす調理が発達している。「だし」のうま味を上手に使っている。
- ・ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わない、ヘルシーな食事である。ご飯、汁、主菜、副菜2品の「一汁三菜」が基本。
- ・旬の食べ物を使い、食事の場で、自然の美しさや移り変わりを表現している。
- ・年中行事と密接に結びついている。自然の恵みを分かち合い、食べる時間を共にすることで、家族や地域のきずなを深めることができる。

保育園の給食でも「筑前煮」や「炒り鶏」など、根野菜をたくさん使用した煮物料理は、子どもたちに人気があり、残食も少ないです。今月は、鹿児島県の郷土料理でもある「さつま汁」や手作りの「さつま揚げ」を予定しています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



お知らせ

11月6日は、生活発表会のため給食はありません。11月17日は、お誕生会のため白ごはんは入りません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1月	中華丼 ふたにく いか はくさい たまねぎ にんじん グリンピース きくらげ 春巻き はるまき	牛乳 かきせんべい	16火	おろし煮風 しろみさかな だいこん あつあげ たまねぎ にんじん はねぎ 白和え とうふ ほうれんそう ごぼう こんにゃく にんじん	牛乳 ★バナナマフィン
2火	きびなごのカレー風味揚げ キャベツの土佐酢和え きびなご にんじん ブロッコリー トナリ キャベツ きゅうり かにかま さつま汁 とりにく にんじん だいこん ごぼう こんにゃく さつまいも ねぎ	牛乳 ★フルーツポンチ	17水	お誕生会 五目御飯 ミートボール エピカツ 野菜サラダ すまし汁 果物	
4木	チーズハンバーグ フレンチサラダ ぎゅうにく ふたにく たまねぎ にんじん チーズ レタス きゅうり キャベツ コンソメスープ ほうれんそう たまねぎ にんじん ピーマン トナリ	牛乳 ★ジャムサンド	18木	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ さといも だいこん いんげん なめこ汁 なめこ とうふ はねぎ	牛乳 クレープ
5金	魚の味噌焼き 人参の三杯酢和え しろみさかな ブロッコリー トナリ にんじん もやし きゅうり キャベツ 吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん ごぼう にんじん	牛乳 ★お芋とじゃこのごまがらめ	19金	秋鮭の素焼き ひじきの炒り煮 さけ ひじき にんじん たまねぎ あつあげ しらたき えだまめ 呉汁 だいず うすあげ たまねぎ にんじん さといも かぼちゃ ねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
6土	生活発表会 		20土	田舎うどん ふたにく だいこん たまねぎ はくさい にんじん こまつな あつあげ 鶏と野菜の焼きつくね とりにく たまねぎ にんじん れんこん	牛乳 ゼリー せんべい
8月	麻婆丼 とうふ ふたにく しいたけ グリンピース たら たまねぎ きくらげ 春雨サラダ はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり	牛乳 ★ココアふくれ菓子	22月	豚玉丼 ふたにく たまご たまねぎ にんじん しいたけ みつば 野菜サラダ しらす きゅうり にんじん トナリ キャベツ ハム ブロッコリー	牛乳 わらび餅 (未満児はマカロニきな粉)
9火	チキンときのこのトマト煮込み とりにく しめじ しいたけ マッシュルーム じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ すまし汁 だいこん たまねぎ とうふ ねぎ	牛乳 ★麩ラスク	24水	鯖の味噌煮 根菜きんぴら さば ぶかねぎ ごぼう れんこん ちくわ にんじん こんにゃく いんげん あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 みかん ビスケット
10水	豆腐のふんわり天 フロccoliとツナのサラダ とうふ にんじん ブロッコリー ツナ キャベツ もやし トナリ 中華風コンソメスープ コーン たまご ぶかねぎ にんじん	牛乳 たこ焼き	25木	鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ とりにく じゃがいも ハム きゅうり コーン ピーマン コンソメスープ はくさい にんじん ウィナー かぶ	牛乳 ★マーブルクッキー
11木	すぎやき風煮 ぎゅうにく はくさい にんじん あつあげ しいたけ しらたき しめじ ぶかねぎ 味噌汁 きゃべつ にんじん たまねぎ はねぎ	牛乳 ★スイートポテト	26金	鮭のちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん えのき ピーマン そうめんのすまし汁 そうめん しいたけ かまぼこ ねぎ	牛乳 ★おからマフィン
12金	チキンカツ キャベツのサラダ とりにく キャベツ レタス きゅうり ツナ コーン けんちん汁 とりにく にんじん ごぼう とうふ だいこん さといも ねぎ	牛乳 りんご ビスケット	27土	野菜ラーメン ふたにく きくらげ キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ シュウマイ しゅうまい	麦茶 ★おにぎり
13土	ミートスパゲティ ぎゅうにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース チーズ わかめスープ わかめ たまご たまねぎ にんじん ねぎ	麦茶 ★おにぎり	29月	チキンカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース エッグサラダ きゅうり レタス たまご かにかま にんじん	牛乳 ★ぼうしパン
15月	ハヤシライス ぎゅうにく にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム グリンピース 枝豆サラダ えだまめ キャベツ ブロッコリー にんじん かにかま	牛乳 もみじまんじゅう	30火	さつま揚げ きゅうりの酢の物 すけとうら さつまいも ごぼう たら きゅうり わかめ うすあげ もやし にんじん ブロッコリー 味噌汁 だいこん にんじん えのき はねぎ	牛乳 バナナ せんべい

