

11月

食育だより

10月 食育のようす

銀の鈴保育園

新米ごはん（こあら・きりん）



ふりかけおにぎり（ぱんだ）



みそ汁作り（きりん）



稲刈り（きりん）



収穫祭（こあら・きりん）



今月の食育

（うさぎ）

さつまいものピザトースト

（ぱんだ・こあら・きりん）

いもの食べ比べ

切干大根作り

（きりん）

みそ汁作り

だんだん寒くなってきました。

冬野菜のおいしい季節ですね。大根・白菜・葱・ほうれん草・春菊など、どの野菜も体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい効果がたくさんあります。たっぷり食べましょう！

今月のクッキングでは旬の大根を使って切干大根を作ります。

11月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
1	木	ごはん マーボーとうふ かみかみサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 片栗粉 マヨネーズ パン バター ごま油	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	ねぎ 椎茸 ごぼう にんじん グレープフルーツ ほうれん草 大根 コーン 青梗菜	432.0			576.0		
							64.3	14.5	13.0	82.3	19.9	18.2
2	金	オムライス きびなごフライ スープ ジョア	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 さつまいも バター	卵 鶏肉 牛乳 ウインナー きびなごフライ ジョア	ミックスベジタブル かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ トマト	453.0			586.0		
							64.5	18.6	13.7	88.5	23.0	16.1
5	月	けんちんうどん かき かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう レーズンむしばん	うどん マヨネーズ 里芋 さつまいも	豚肉 かまぼこ 牛乳 ウインナー	大根 にんじん ねぎ 椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ 柿 レーズン	406.0			574.0		
							58.9	12.4	12.9	82.1	17.5	18.6
6	火	ごはん とりにくのマーマレードやき じゃがいもきんぴら みそしる オレンジ	やさいジュース サンドイッチ	米 じゃがいも パン マヨネーズ	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 ハム チーズ	マーマレード いんげん オレンジ にんじん ピーマン 白菜 ほうれん草	433.0			13.7		
							67.9	16.8	9.6	83.8	24.4	13.7
7	水	ごはん さけのピーンズやき みそしる コールスローサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ブルーんホットケーキ	米 バター ホットケーキミックス	さけ ハム 卵 チーズ 牛乳 豆乳 大豆	きゃべつ にんじん コーン ブルーン なめこ ねぎ グレープフルーツ	421.0			19.0		
							62.0	19.7	9.8	83.5	27.9	14.0
8	木	ごはん ごもくたまごやき りんご こまつなのりあえ とんじる	ぎゅうにゅう あんトースト	米 パン バター つぶあん	卵 豚肉 のり 牛乳 油揚げ	椎茸 にんじん 小松菜 白菜 りんご 大根 ねぎ	431.0			593.0		
							60.8	15.2	13.5	80.9	22.3	19.0
9	金	ごはん さつまいもコロッケ にんじんサラダ みそしる オレンジ	むぎचा きつねおにぎり	米 さつまいも じゃがいも パン粉	豚ひき肉 卵 ツナ 油揚げ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 小松菜 椎茸 オレンジ	460.0			597.0		
							73.4	13.6	11.3	102.3	16.7	11.9
12	月	かぼちゃカレー かいそうサラダ スープ かき	ぎゅうにゅう みたらしだんご/マカロニ	米 白玉だんご マカロニ 片栗粉	豚肉 牛乳 海藻ミックス しらす ツナ ハム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん トマト 柿	461.0			640.0		
							68.2	13.4	13.7	95.0	18.5	19.7
13	火	ごはん さばしおやき りんご はるさめあえもの のっぺいしる	ぎゅうにゅう さけチーズごはん	米 春雨 ごま ごま油	さば ハム 油揚げ 鮭 チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん 大根 椎茸 りんご ねぎ	431.0			622.0		
							68.5	15.8	9.4	91.4	25.6	15.3
14	水	ロールパン チキンシチュー さつまいもりんごソース オレンジ	ぎゅうにゅう すいとん	パン じゃがいも さつまいも 白玉粉	鶏肉 大豆 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー りんご オレンジ 大根 小松菜	384.0			531.0		
							57.7	14.8	10.5	79.2	20.9	14.9
15	木	ごはん ハンバーグきのこあん チーズサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきそば	米 パン粉 焼きそば麺	豚ひき肉 牛乳 卵 チーズ 豚肉 鰹節	玉ねぎ しめじ いんげん きゃべつ にんじん コーン グレープフルーツ	461.0			642.0		
							69.1	18.3	11.9	89.7	27.0	18.3
16	金	ごはん とりにくのからあげ なっとうあえ みそしる ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう カップケーキ	米 片栗粉 長いも バター	鶏肉 納豆 牛乳 卵 牛乳	ほうれん草 にんじん なめこ かぶ ラフランスゼリー	494.0			643.0		
							68.4	18.2	15.9	91.7	24.0	19.0
19	月	ごはん しょうかやき りんご スパゲティサラダ みそしる	むぎचा やきおにぎり	米 スパゲティ 麴	豚肉 ハム	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん ほうれん草 りんご	461.0			642.0		
							73.1	15.1	10.2	100.8	21.5	14.6
20	火	ごはん スペインふうオムレツ きりぼしだいこんに みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 じゃがいも バター パン	卵 ウインナー ちくわ 牛乳	玉ねぎ トマト 切り干し大根 にんじん かぶ 椎茸 オレンジ きゃべつ	410.0			594.0		
							64.1	14.2	10.3	89.3	21.4	15.7
21	水	ラーメン しゅうまい グレープフルーツ	ぎゅうにゅう フライドポテト	麵 フライドポテト	豚肉 しゅうまい	玉ねぎ にんじん もやし グレープフルーツ きゃべつ コーン ほうれん草	384.0			557.0		
							53.7	15.0	12.4	74.2	22.8	19.4
22	木	ごはん さかなのにつけ レバーオーロラ みそしる みかん	ぎゅうにゅう ピザトースト	米 片栗粉 パン	かじき 鶏肉レバー 牛乳 チーズ ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー 大根 しめじ みかん	424.0			594.0		
							60.1	20.6	10.6	81.7	29.7	15.2
26	月	ごはん とうふハンバーグ いとこに みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 パン粉 マカロニ バター	豆腐 豚ひき肉 小豆 チーズ 牛乳	トマト コーン 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 白菜 にんじん セロリ オレンジ	474.0			656.0		
							73.3	17.5	11.4	99.3	24.9	16.2
27	火	しろパン マカロニグラタン ビーフンいため スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ウインナーむしばん	パン マカロニ バター ビーフン じゃがいも パン粉	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 ウインナー	玉ねぎ しめじ にんじん グレープフルーツ ピーマン きゃべつ コーン	414.0			575.0		
							62.2	12.8	12.4	82.3	19.1	18.5
28	水	ハヤシライス だいこんサラダ スープ みかん	ぎゅうにゅう とんべいやき	米 長いも マヨネーズ	豚肉 ハム 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん マッシュルーム いんげん グリーンピース 大根 ほうれん草 みかん 椎茸	403.0			567.0		
							54.8	15.9	12.7	76.6	22.8/	18.2
29	木	ごはん さばのカレーふうみやき ひじきに みそしる ヤクルト	ぎゅうにゅう きなこあげばん	米 白滝 パン	さば ひじき 油揚げ きな粉 牛乳	もやし にんじん いんげん えのきたけ ほうれん草	449.0			627.0		
							67.8	16.5	12.0	90.5	24.0	17.7
30	金	ちゅうかどん かぶのそぼろあん ちゅうかスープ りんご	ぎゅうにゅう メロンパン	米 じゃがいも メロンパン ごま油	豚肉 むきえび 鶏ひき肉 わかめ かにかま 牛乳	白菜 にんじん もやし にら 椎茸 かぶ りんご	433.0			630.0		
							60.7	17.1	12.3	94.7	23.1	15.7

銀の鈴保育園

【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
434		
64.5	16	11.9
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
600		
87.6	22.7	16.7

【中里農園の野菜】

きゅうり

ピーマン

【今月の誕生会メニュー】

鶏肉の唐揚げ

※ 都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。