

11月

食育だより

銀の鈴保育園

2019.11.1



10月
食育の様子

今月の食育

【うさぎ】
さつまいもおにぎり

【ぱんだ・こあら・きりん】
いも食べ比べ

【こあら・きりん】
収穫祭(さつまいもカレー)

【きりん】
みそ汁作り



今月はうさぎ～きりん組でいもほりに出かけます！春に植えたさつまいもは大きく育ったかな？

掘ったさつまいもはクッキングや給食で使用して味わいます。

さつまいもおにぎりや収穫祭のカレー、やきいもにおにまんじゅう・・・楽しみですね☆



11月の献立表

銀の鈴保育園

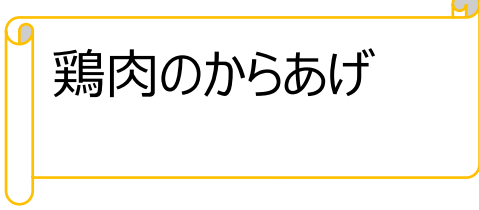
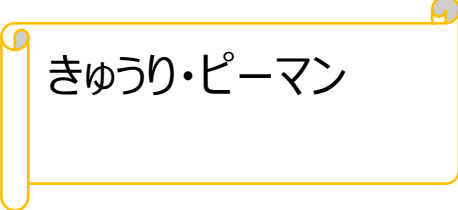
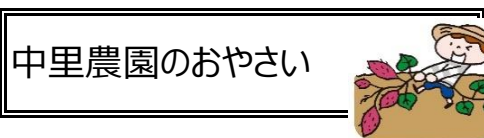
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	金	スパゲティーチボリタン だいごんサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこあげパン	スパゲッティ じゃがいも ロールパン	ウインナー チーズ ツナ 牛乳 きな粉	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン 大根 ほうれん草 キャベツ バナナ	395	55.4	13.9	13.1
							585	83.0	20.2	19.2
5	火	ごはん どうふハンバーグ にくしゃか みそしる りんご	ぎゅうにゅう ココアプリン	米 パン粉 片栗粉 じゃがいも 白滝 ココア	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 寒天 スキムミルク	玉ねぎ しめじ いんげん にんじん グリーンピース はくさい りんご	445	57.2	18.8	15.0
							612	81.6	25.5	19.3
6	水	たきこみごはん さんましおやき きりぼしだいごんのにもものっぺいじる バナナ	ぎゅうにゅう さつまいもりんごソース	米 里芋 片栗粉 さつまいも りんごソース	油揚げ さんま 竹輪 牛乳 大豆	にんじん いんげん 切干大根 椎茸 ねぎ バナナ	391	52.8	15.2	12.5
							592	73.7	23.9	21.2
7	木	ラーメン レバーとやさいのみそいため オレンジジュース	ぎゅうにゅう いちごジャムパン	ラーメン オレンジジュース いちごジャムパン	豚肉 鶏レバー 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし にら	455	68.0	18.3	12.5
							616	93.5	25.0	16.0
8	金	ごはん とりのからあげ にんじんサラダ スープ おこめのムース	やさしいジュース クレープ	米 片栗粉 お米のムース 野菜ジュース ホイップ チョコレートシロップ クレープシート	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ パセリ バナナ	498	75.8	16.2	13.8
							620	97.2	20.9	16.1
11	月	ごはん かにたまあますあん さんしよくナムル スープ りんご	ぎゅうにゅう あんかけやきそば	米 片栗粉 ごま 春雨 ごま油 焼きそばめん	卵 豚肉 かにかま スキムミルク 牛乳	ねぎ グリーンピース ほうれん草 にんじん もやし りんご キャベツ 玉ねぎ 椎茸	432	64.8	17.2	11.3
							599	88.3	24.0	15.0
12	火	ごはん さばのみそに おかかあえ すましじる みかん	ぎゅうにゅう すいとん	米 麩 小麦粉 白玉粉	さば しらす 牛乳 鶏肉	いんげん はくさい にんじん ねぎ みかん 大根 小松菜	406	51.5	19.5	12.4
							594	76.7	28.4	17.6
13	水	ごはん ふたにくのしょうがやき じゃがいものきんぴら ごじる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	米 じゃがいも	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 寒天	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ねぎ バナナ もも りんご みかん	448	61.2	17.2	13.5
							606	83.6	23.6	18.0
14	木	ごはん とりのアップルソース ひじきのいために みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう チーズケーキ	米 白滝 小麦粉 白いんげんペースト フレーンクラッカー	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	りんご 玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 大根 グレープフルーツ	427	54.6	18.2	14.6
							598	78.4	25.3	18.9
15	金	さつまいもカレー チーズサラダ フルーチェ	麦茶 こくとうむしパン	米 さつまいも フルーチェ 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ とうもろこし	463	71.4	15.0	12.7
							616	99.8	18.9	15.4
18	月	ごはん にくどうふ きのこいため みそしる みかん	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 白滝 マカロニ バター	豚肉 豆腐 ベーコン ひじき 油揚げ 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ 椎茸 しめじ ブロッコリー みかん セロリー トマト パセリ	440	61.4	19.2	12.7
							614	87.2	26.6	17.0
19	火	しろパン ポークビーンズ コールスローサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	しろばん じゃがいも マヨネーズ 米	大豆 ひよこ豆 豚肉 ロースハム ベーコン 牛乳 しらす干し	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ とうもろこし しめじ バナナ	426	60.3	15.1	13.2
							607	89.5	21.0	17.5
20	水	ほうとうふううどん ししゃものてんぷら ジョア	ぎゅうにゅう チャーハン	うどん ジョア 米 ごま油	油揚げ 豚肉 ししゃも 牛乳 卵 ベーコン	大根 にんじん はくさい かぼちゃ 椎茸 ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン	442	56.6	20.6	13.7
							602	76.9	27.8	19.2

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
21	木	ごはん かじきのたつたあげ	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 ごま ごま油	めかじき 豚肉 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 小松菜	430	60.0	15.5	13.5
		はるさめいために みそしる りんご	ポテトもち	じゃがいも マヨネーズ 春雨	チーズ	大根 なめこ りんご	600	84.7	22.6	17.6
22	金	ごはん とりにくとだいのあげに	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 さつまいも	大豆 鶏肉 わかめ 竹輪	にんじん ほうれん草 玉ねぎ はくさい	444	66.5	16.6	12.3
		はくさいとちくわのすのもの みそしる オレンジ	にんじんクッキー	ホットケーキミックス バター	牛乳 スキムミルク	えのきたけ ねぎ オレンジ	607	91.7	22.3	16.2
25	月	おやこどん ビーンいため	ぎゅうにゅう	米 ビーン 里芋	鶏肉 卵 かまぼこ のり	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	440	71.9	15.3	9.8
		みそしる バナナ	やきいも	さつまいも	ベーコン 牛乳	ねぎ バナナ	617	100.7	22.3	13.5
26	火	ごはん さげのもみじやき こうやどうふに	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ じゃがいも	鮭 高野豆腐 わかめ	にんじん 椎茸 いんげん 玉ねぎ	431	52.5	18.2	15.4
		みそしる みかん	フライドポテト		牛乳	みかん パセリ	613	78.0	26.8	20.3
27	水	ごはん ミートローフ ひじきツナサラダ	ぎゅうにゅう	米 パン粉 マヨネーズ	豚肉 牛乳 卵 ひじき ツナ	玉ねぎ ミックスベジタブル どうもろこし	433	57.1	16.6	14.5
		スープ グレープフルーツ	きなこだんご/マカロニ	白玉団子 マカロニ	ベーコン 牛乳 きな粉	きゅうり ほうれん草 グレープフルーツ	618	83.3	23.5	20.3
28	木	ごはん スペインふうオムレツ いんげんごまあえ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも バター	卵 ウィナー スキムミルク	玉ねぎ トマト パセリ いんげん	428	59.1	17.0	12.9
		みそしる オレンジ	ココアフレンチトースト	ごま 食パン ココア	豆腐 牛乳	えのきたけ にんじん なめこ オレンジ	594	85.3	23.2	16.6
29	金	ロールパン マカロニグラタン やさいいため	ぎゅうにゅう	ロールパン マカロニ バター	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ しめじ にんじん どうもろこし	399	56.5	15.5	12.8
		スープ みかん	おにまんじゅう	パン粉 さつまいも 小麦粉	チーズ ロースハム	もやし ピーマン ブロッコリー 小松菜 みかん	614	89.9	23.9	18.9

※ 都合により、献立表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御協力をお願いします。



【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	434				
	炭水化物	60.7	たんぱく質	17.0	脂質	13.1
以上児	エネルギー	606				
	炭水化物	86.2	たんぱく質	23.8	脂質	17.7