

11月



食育だより



10月の食育の様子



銀の鈴保育園

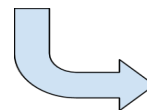
2020.11.1

栄養士 鈴木



<ふりかけの具>

- ・かつおぶし
- ・ごま
- ・きざみのり



3種類の具を混ぜました



うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜に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、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



今月の食育

(こあら組・きりん組)

ペットボトルで
バター作り





11月の献立（ことり組・りす組）

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
2	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ 三色ナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ブルーベリータルト	米 ブルーベリータルト ごま ごま油	鶏肉 豆腐 牛乳	ほうれん草 にんじん もやし なす オレンジ	370	52.3	15.7	10.4
4	水	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそしる りんご	牛乳 シュガーサンド	米 マカロニ 食パン	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ きゅうり にんじん かぶ ねぎ りんご	438	57.9	16.6	14.2
5	木	ハヤシライス 春雨あえ物 グレープフルーツ	牛乳 メープルサンド	米 春雨 ごま ごま油 食パン メープル	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり グレープフルーツ	450	64.7	14	14.4
6	金	けんちんうどん いんげんごまあえ ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	うどん 里芋 ごま バナナケーキ	豚肉 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	大根 にんじん ねぎ いんげん	435	54.9	17.1	15.4
9	月	ごはん ハンバーグ りんご さつまいもオレンジ煮 みそしる	牛乳 ジャムサンド	米 パン粉 さつまいも 食パン いちごジャム オレンジジュース	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ りんご 椎茸	443	68.7	15	11.3
10	火	中華丼 切干大根煮 スープ グレープフルーツ	牛乳 ババロアシュー	米 ごま油 ババロアシュー	豚肉 むきえび ちくわ ハム 牛乳	白菜 にんじん もやし なら 青梗菜 椎茸 切干大根 グレープフルーツ	432	55.1	17.9	15
11	水	ごはん 肉豆腐 パナナ ほうれん草納豆あえ みそしる	牛乳 あんサンド	米 白滝 長芋 じゃがいも 食パン つぶあん	豚肉 豆腐 納豆 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 パナナ	412	60.8	17.3	11.3
12	木	ごはん かじき竜田あげ ひじき炒め煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ホットドッグ	米 白滝 パン	かじき ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 ウインナー 牛乳	にんじん いんげん なめこ 長ネギ オレンジ きゃべつ	431	57.2	16.5	14.7
13	金	ごはん 他人煮 大根サラダ みそ汁 りんご	牛乳 いちごケーキ	米 いちごケーキ	豚肉 卵 かまぼこ ツナ 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 りんご	446	56.6	14.8	16.6
16	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ スープ 野菜ジュース	牛乳 いちごジャムパン	米 じゃがいも マヨネーズ 野菜ジュース ジャムパン	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	きゅうり コーン 玉ねぎ	470	63.3	18.2	14.6
17	火	ミートスパゲティ コーンサラダ グレープフルーツ	牛乳 クリームコンフェ	スパゲティ マヨネーズ クリームコンフェ	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト セロリ コーン フロッキー グレープフルーツ	378	45.9	15.3	14.7
18	水	ごはん マーボー豆腐 白菜ゆかりあえ スープ ヨーグルト	牛乳 チーズパン	米 ごま油 チーズパン	豆腐 豚ひき肉 昆布 わかめ ヨーグルト 牛乳	ねぎ 椎茸 白菜 にんじん いんげん 玉ねぎ	434	60.3	18.6	12.6
19	木	カレーライス 海藻サラダ オレンジ	牛乳 サンドイッチ	米 じゃがいも パン マヨネーズ	鶏肉 海藻ミックス チーズ しらす ツナ 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん トマト オレンジ	429	57.1	16.1	14.4

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
20	金	ごはん ホイコーロー りんご ほうれん草のりあえ スープ	牛乳 チーズケーキ	米 ごま油 春雨 チーズケーキ	豚肉 のり 牛乳	にんじん きゃべつ ピーマン 椎茸 ほうれん草 青梗菜 りんご	414	57	13.8	14.5
24	火	ごはん 魚の煮つけ にんじんサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 カップケーキ	米 カップケーキ	かじき ツナ 油揚げ 牛乳	にんじん ほうれん草 大根 バナナ	308	58.2	14.5	12.9
25	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 三色ナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ブルーベリータルト	米 ブルーベリータルト	鶏肉 豆腐 牛乳	ほうれん草 にんじん もやし なす オレンジ	370	52.3	15.7	10.4
26	木	ごはん 豚肉の生姜焼き りんご マカロニサラダ みそしる	牛乳 ジャムサンド	米 マカロニ 食パン いちごジャム	豚肉 ハム 牛乳 ハム	玉ねぎ きゅうり にんじん かぶ ねぎ りんご	433	60.5	16.6	12.5
27	金	ハヤシライス 春雨和えもの グレープフルーツ	牛乳 バナナスティック	米 ごま ごま油 バナナケーキ 春雨	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり にんじん グレープフルーツ	457	67.3	13.3	14.4
30	月	けんちんうどん いんげんごまあえ ヨーグルト	牛乳 シュガーサンド	うどん 里芋 ごま 食パン	豚肉 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	大根 にんじん ねぎ いんげん 椎茸	423	52.8	17.8	14.6

※ 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	420kcal			
	炭水化物	58g	たんぱく質	16g	脂質
					13.6g

11月のおやつ献立(うさぎ・ぱんだ・こあら・きりん組)

銀の鈴保育園

日	曜日	おやつ	日	曜日	おやつ
2	月	ブルーベリータルト 牛乳 チーズ	19	木	牛乳 サンドイッチ
4	水	牛乳 (以)メロンパン(未)シュガーサンド	20	金	牛乳 チーズケーキ(以)+せんべい
5	木	牛乳 メープルサンド	24	火	牛乳 カップケーキ(以)+ビスケット
6	金	牛乳 バナナスティックケーキ(以)+チーズ	25	水	牛乳 ブルーベリータルト(以)+チーズ
9	月	牛乳 ジャムサンド	26	木	牛乳 ジャムサンド
10	火	牛乳 ババロアシュークリーム	27	金	牛乳 バナナスティックケーキ(以)+チーズ
11	水	牛乳 あんサンド	30	月	牛乳 シュガーサンド
12	木	牛乳 ホットドッグ			
13	金	牛乳 いちごスティックケーキ(以)+チーズ			
16	月	牛乳 ジャムパン			
17	火	牛乳 クリームコンフェ(以)+プルーン			
18	水	牛乳 チーズパン			