



食育だより



11月の食育の様子

銀の鈴保育園

2020.12.1

栄養士 鈴木



今月の食育



【ぱんだ・こあら・きりん組】

クリスマスケーキの飾りつけ

< 11月の食育で大人気だった『バター』の作り方 >

～簡単なので是非、おうちでも試してみてください～ 😊

(材料)

生クリーム 100ml(脂肪分40%がおすすめ)
食塩 ひとつまみ (手作りなので、塩分が調整出来ます)
ペットボトル (350ml以上)

(作り方)

ペットボトルに生クリームと食塩を入れます。あとはひたすら振るのみ…
固形物(バター)と水分(乳清)にはっきりとわかれたら完成です。

(ポイント)

振ってできた水分(乳清)は栄養価が高いので、捨てずに料理に使ってください。クッキングではリッツにバターをつけましたが、パンでもホットケーキなどお好みで食べてみてください。
出来上がりのバターに鉄分の多いレーズンや食欲増進のにんにくなど自分たちだけのバターを作ってみてください😊(☆ちなみにアカデミアでは練乳をバターに混ぜていました☆)



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
18	金	中華丼 ほうれん草納豆和え スープ グレープフルーツ	牛乳 カップケーキ	米 ごま油 カップケーキ せんべい 長芋	豚肉 納豆 牛乳 豆腐 わかめ	白菜 にんじん もやし にら ほうれん草 グレープフルーツ	307	59.8	13.4	12.8
21	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ りんご ビーフン炒め みそしる	牛乳 ブルーベリータルト	米 ビーフン タルト	鶏肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	ピーマン きゃべつ にんじん 玉ねぎ りんご	412	59.6	15.2	11.9
22	火	ごはん かじきのみそ煮 かぼちゃサラダ みそしる オレンジ	牛乳 いちごジャムパン	米 さつまいも ジャムパン マヨネーズ	かじき ウインナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根 オレンジ	423	58.9	14.9	13.4
23	水	にくうどん さつまいもオレンジ煮 グレープフルーツ	牛乳 メープルサンド	うどん さつまいも パン メープル オレンジジュース	豚肉 牛乳	玉ねぎ ねぎ かぼちゃ にんじん 大根 グレープフルーツ	411	57.5	14.5	12.7
24	木	ごはん マーボー豆腐 りんご ほうれん草のりあえ スープ	牛乳 シュガーサンド	米 パン	豆腐 豚肉 のり 牛乳	ねぎ ほうれん草 白菜 椎茸 にんじん 冬瓜 りんご 青梗菜	421	57.5	14.4	14.5
25	金	ごはん 鶏肉てりやき オレンジ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 サンタのおくりもの	米 マカロニ チョコケーキ	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ オレンジ	456	62.4	18.5	13.6
28	月	ハヤシライス チーズサラダ スープ グレープフルーツ	牛乳 クリームコンフェ	米 クリームコンフェ	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン グレープフルーツ	450	60	14.8	16.4

※ 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 】

ことり・りす	エネルギー	417kcal				
	炭水化物	57.3g	たんぱく質	15.8g	脂質	13.8g

12月のおやつ献立 (うさぎ・ぱんだ・こあら・きりん)

銀の鈴保育園

日	曜日	おやつ	日	曜日	おやつ
1	火	牛乳 メープルサンド	17	木	牛乳 サンドイッチ
2	水	牛乳 サンドイッチ	18	金	牛乳 カップケーキ せんべい
3	木	牛乳 ブルーベリータルト チーズ	21	月	牛乳 ブルーベリータルト ビスケット
4	金	牛乳 いちごスティック チーズ	22	火	牛乳 いちごジャムパン
7	月	牛乳 ホットドッグ	23	水	牛乳 メープルサンド
8	火	牛乳 クリームコンフェ せんべい	24	木	牛乳 メロンパン
9	水	牛乳 チーズパン	25	金	牛乳 ロールケーキ
10	木	牛乳 バナナスティック チーズ	28	月	牛乳 クリームコンフェ プルーン
11	金	牛乳 ババロアシュークリーム プルーン			
14	月	牛乳 ジャムサンド			
15	火	牛乳 あんサンド			
16	水	牛乳 いちごスティック チーズ			