11月の食事だより

社会福祉法人　大和善隣館
幼保連携型認定こども園　月津こども園

R8.11.1

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。さつまいもやきのこ、大根など美味しい秋の味覚がたくさん出回っています。園で収穫したさつまいもも給食に取り入れていきます。栄養たっぷりの食事で元気な体を作っていきましょう。

『いらっしゃいませ！』

ひまわり・きく組の子どもたちがパン作りに挑戦♪ひまわり組はプレーン味とココア味のパン生地を作りました。ボウルの中の生地を小さな手でたくさんこねて、「スクイーズみたい！」と感触を楽しんでいました。醗酵の様子も観察…ふっくら膨らんだ生地に驚いていました。きく組は思い思いにパンを形成すると、犬やとんぼ、ハートやマーブル模様のパンが次々と完成！とっても手際がよくあっという間に100個以上のパンができました。手作りパンは美味しさが倍増していました♪

おいしくなーれ！

手にくっつく～！

どんな形にしようかな～

こんなのできた！

ぐ～～～！おいしいよ！

～午後のおやつ～

きく組がパン屋さんに変身♪「いらっしゃいませ～！」「どれにしますか？」と優しく声をかけます。自分たちが作ったパンを選んでもらえると自然と笑顔になりますね☺

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	470kcal	15.0～23.0ｇ	10.0～15.5ｇ	1.5未満
3～5歳児	570kcal	20.0～30.0ｇ	13.0～20.0ｇ	1.6未満
11月平均栄養量				
1～2歳児	486kcal	20.3g	14.9g	1.5g
3～5歳児	560kcal	23.5g	16.7g	1.8g

11月のこんだて

日	曜	AMおやつ（未満児）	献立名 ((以)以上児のみ　(未)未満児のみ)	PMおやつ ((以)以上児のみ　(未)未満児のみ)	離乳食名
2	月	お茶 ウエハース	ごはん　ポトフ　バナナ きのこ入りスパゲティ	ミルク クラッカー	キャベツのそぼろあんかけ じゃがいもの旨煮　わかめスープ
4	水	ジョア	ゆかりごはん　焼きいも　みかん 鶏肉の照り焼き　豚汁　焼きいも会	フルーツポンチ ウエハース(以)	そぼろあんかけ　さつまいもの甘煮 味噌汁
5	木	牛乳 ウエハース	ごはん　豚肉とれんこんの中華炒め コーンかきたまスープ　りんご(以)バナナ(未)	ミルク ビスケット	青菜のそぼろあんかけ　煮奴 味噌汁
6	金	お茶 せんべい	梅じゃこごはん　ひじきの炒り煮 さつまいもの甘煮　けんちん汁	牛乳 バナナ	ひじきとしらすの雑炊 さつまいもの甘煮　すまし汁
7	土	お茶 せんべい	炊き込みチャーハン　はるさめスープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊　豆腐スープ
9	月	お茶 ビスケット	ごはん　豚肉のしょうが焼き 味噌汁　みかん	牛乳 焼きうどん	大根のそぼろあんかけ　味噌汁 キャベツの柔らか煮
10	火	お茶 せんべい	七五三お祝いランチ	牛乳 いもようかん	わかめ雑炊　魚の野菜あんかけ すまし汁
11	水	ヨーグルト	ごはん　鶏の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ　味噌汁	ミルク　せんべい(0.1歳児) カロリーメイト(2歳児以上児)	小松菜のそぼろあんかけ スティック野菜　味噌汁
12	木	牛乳 ボーロ	大麦ごはん　ハヤシライス コールスローサラダ　バナナ	ミルクココア クラッカー	肉じゃが　キャベツの柔らか煮 大根とわかめスープ
13	金	ジョア	ごはん　蒸し鶏の中華あえ 中華風五目スープ　みかん(未)　金時煮豆(以)	ミルク せんべい	そぼろあんかけ　さつまいもの甘煮 青菜スープ
14	土	お茶 せんべい	わかめごはん　さつま汁	お茶 ビスケット	わかめ雑炊　さつま汁
16	月	お茶 ウエハース	ゆかりごはん　豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ　みかん	ミルクココア せんべい	ひじきのそぼろあんあけ　煮奴 味噌汁
17	火	お茶 みかん	ごはん　鶏の立田揚げ　柿なます さつま汁	ミルク ビスケット	そぼろあんかけ　スティック野菜 さつま汁
18	水	お茶 バナナ	ごはん　シューマイ　ちゃんぽんスープ もやしときゅうりの中華あえ	牛乳 にんじんマーラーカオ	きゅうりのそぼろのあんかけ さつまいもの甘煮　野菜スープ
19	木	お茶 みかん	ごはん　鶏肉の香り焼き にんじんと卵のサラダ　小松菜のスープ	ミルクココア クラッカー	白菜のそぼろあんかけ　小松菜スープ にんじんとさつまいもの甘煮
20	金	お茶 ウエハース	ごはん　鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁　みかん	牛乳　マカロニきなこ(未) 揚げ大豆の小魚がらめ(以)	煮魚　野菜あんかけ　すまし汁
21	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん　わかめスープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊　わかめスープ
24	火	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん　ちゃんこ汁　みかん 岩石揚げ(以)　さつまいものかき揚げ(未)	ミルク ビスケット	白菜のそぼろあんかけ　味噌汁 さつまいもの甘煮
25	水	お茶 みかん	ごはん　ブロッコリーの塩ゆで 大豆ハンバーグ　大根とわかめのスープ	牛乳 大学いも	わかめのそぼろあんかけ スティック野菜　コロコロスープ
26	木	お茶 ビスケット	ごはん　魚の塩こうじ焼き　味噌汁 切り干し大根のゴマネーズあえ	ミルクココア せんべい	煮魚　小松菜のあんかけ 味噌汁
27	金	ジョア	大麦ごはん　さつまカレー わかめサラダ　みかん	牛乳 いちごマフィン	さつま肉じゃが　レタスのあんかけ わかめスープ
28	土		★わくわくお楽しみ会★		
30	月	牛乳 ビスケット	ごはん　鶏肉の西京焼き　かきたま汁 じゃこときゅうりの梅ドレあえ	お茶　みかん せんべい(以)	しらすときゅうりのあんかけ さつまいもの甘煮　すまし汁

☆世界の料理を知ろう☆ 日本料理
今月のランチは【七五三お祝いランチ】です。和の食材(梅・魚・蓮根・だしなど)を使い、うま味を感じる日本料理にしました。子どもたちの健やかな成長を願って特別なランチでお祝いです♪お楽しみに♪

青字は手作りおやつです♪