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　中海こども園　R8.11.1

日	曜	給食に関する行事	おやつ（未満児）	献立名	おやつ（全児）	離乳食名
2	月		お茶 せんべい	白味噌ポトフ　ブロッコリーサラダ りんご（そよかぜ・以）オレンジ（ひかり）	牛乳 チーズキャロット 蒸しパン♥	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック　味噌汁
4	水	小遠足（以上児） 持参弁当	お茶 バナナ	豚肉とれんこんの炒め物　スパサラダ 味噌汁（さつまいも）	牛乳 ウエハース	しらすの野菜煮 キャベツ煮　味噌汁
5	木		お茶 ビスケット	魚の味噌焼き　ほうれん草の納豆和え すまし汁（みつ葉）	ヨーグルト和え♥	魚の野菜煮 ほうれん草煮　味噌汁
6	金		お茶 ボーロ	江戸っ子煮　きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え チーズ	牛乳 せんべい	煮奴　きゅうり煮 味噌汁
7	土		お茶 せんべい	パン　ゼリー　牛乳	お茶 ビスケット	
9	月	にこにこ パーティー	お茶 せんべい	ピラフ　チキンナゲット　春雨サラダ 野菜スープ（キャベツ）	ももゼリー いもチップス（以）	しらすの野菜煮 きゅうり煮　味噌汁
10	火		お茶 ヨーグルト	魚の立田揚げ　切り干し大根のごま酢和え 味噌汁（白菜）	牛乳 ビスケット	煮魚　白菜煮　味噌汁
11	水		お茶 バナナ	ミートローフ　かにかまサラダ　味噌汁（しめじ）	ミルク せんべい	野菜のそぼろあんかけ キャベツ煮　味噌汁
12	木		お茶 ビスケット	マーボー丼　むしシューマイ　ひじきナムル	牛乳 スイートポテト♥	豆腐の野菜煮　小松菜煮 味噌汁
13	金		お茶 ボーロ	カレーライス　ちりじゃこサラダ　オレンジ	牛乳 ピザトースト♥	野菜のそぼろあんかけ レタス煮　味噌汁
14	土		お茶 ビスケット	パン　チーズ　牛乳	お茶 せんべい	
16	月	今月は、 お弁当箱 いりません。	お茶 ビスケット	さつまいものクリーム煮　マカロニサラダ　トマト	牛乳 フライドポテト♥	野菜のそぼろあんかけ トマト煮　味噌汁
17	火		お茶 オレンジ	魚のケチャップがらめ　パンプキンサラダ 味噌汁（チンゲン菜）	ミルク せんべい	魚の野菜煮　かぼちゃ煮 味噌汁
18	水		お茶 ヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮　ブロッコリーと卵のサラダ りんご（そよかぜ・以）オレンジ（ひかり）	牛乳 ビスケット	煮奴　野菜スティック 味噌汁
19	木	食育の日 サンドイッチ作り あおぞら・たいよう	お茶 ボーロ	チャプチェ　バナナ　かきたまスープ	牛乳 サンドイッチ♥ 	しらすの野菜煮 キャベツ煮　味噌汁
20	金		お茶 せんべい	チキンカツ　かぶとツナのフレンチサラダ 味噌汁（豆腐）	牛乳 豆乳ドーナツ	野菜のそぼろあんかけ かぶ煮　味噌汁
21	土		お茶 せんべい	パン　ゼリー　牛乳	お茶 ビスケット	
24	火		お茶 ヨーグルト	おでん　ブロッコリーの中華和え りんご（そよかぜ・以）オレンジ（ひかり）	牛乳 焼きそば♥	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック　味噌汁
25	水		お茶 バナナ	魚のカレー焼き　ちくわサラダ　味噌汁（かぼちゃ）	牛乳 ビスケット	煮魚　きゅうり煮 味噌汁
26	木		お茶 せんべい	ハンバーグ　さつまいもサラダ　味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン♥	しらすの野菜煮　いも煮 味噌汁
27	金		お茶 ボーロ	かぼちゃのシチュー　トマトのバジルサラダ オレンジ	ミルク せんべい	野菜のそぼろあんかけ かぼちゃ煮　味噌汁
28	土		お茶 ビスケット	パン　チーズ　牛乳	お茶 せんべい	
30	月		お茶 ビスケット	ひじき入り肉じゃが　きりぼしサラダ　金時豆	牛乳 せんべい	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮　味噌汁

※全児主食はごはん　♥…手作りおやつ　（以）以上児のみ

中海こども園 今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児 1～2歳児	目標量	490cal	13.4～26.8ｇ	11.9～17.9ｇ	1.4ｇ未満
	平均	503cal	19.3ｇ	16.1ｇ	1.3ｇ
以上児 3～5歳児	目標量	600cal	15.3～30.7ｇ	13.6～20.5ｇ	1.6ｇ未満
	平均	576ｃal	22.7ｇ	19.8ｇ	1.5ｇ

☆今月の食事チャレンジ☆

バランスよく食べよう　～食べ物の働きに興味・関心を持つ～

食事は体の成長や健康のためにとても重要です。成長に必要な栄養は**主食（ご飯、パン、麺類など）＋主菜（肉や魚など）＋副菜・汁（野菜など）**をバランスよく食べることが大切です。子どもたちと「野菜を食べると、みんなの体はどうなる？」など　食べ物の働きついて考えていきたいと思います。あおぞらの子どもたちは、５月から掲示食の上にある元気っずパネルで食材の体への働きについての分類分けにチャレンジ中です。絵本を見ながら「うーん」と考えて頑張っています！

新米をおにぎりにして食べました！

お米は、軽海町の馬場さんから頂きました。以上児さんは、４種類（しそ、のりたま、わかめ、塩）の中から好きなおにぎりを選び、チケットと交換しました。一番人気は「園で作ったしそ」！次にわかめでした。いつもより多く炊いたごはんは、あっという間になくなり、子どもたちは「おいしかった！」と大満足！新米のおいしさとおにぎりの種類を自分で選べた喜びで、楽しく食べることができました。






梅干し作りでお世話になった山下さんをお招きしました。

