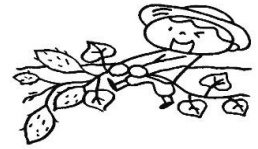




11月 給食献立表



槌ヶ原ちどり保育園 令和 5年 11月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	マンナ	タンドリーチキン スパゲティソテー トマト 野菜スープ	バナナケーキ
2	木	こんがりサクサク	魚のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズあえ わかめのすまし汁	さつま芋のオレンジ煮
4	土	ビスケット	豚汁うどん 青菜の磯あえ バナナ	菓子
6	月	ルヴァンクラシカル	すき焼き煮 はるさめサラダ アンパンマンポテト	ジャムサンド
7	火	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおかかあえ のっぺい汁 味付のり	青菜のおにぎり
8	水	しるこサンドクラッカー	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁 みかん	れんこんチップス・プチスナック
9	木	乳ボーロ	チキン南蛮 キャベツとコーンの和え物 きのコスープ りんご	おはぎ
10	金	エースコイン	ドライカレー フレンチサラダ ゆで卵 パイン缶	チーズ蒸しパン
11	土	ビスケット	八宝麺 焼きポテト パナナ	菓子
13	月	アスパラガス	手作りがんとどき 五色あえ きざみ昆布のおかか煮 玉ねぎの赤だし汁	レーズンクッキー
14	火	シガーフライ	五目煮 小松菜とツナの和え物 焼きししゃも 柿	うの花チヂミ
15	水	ウエハース	鮭のカレームニエル さつま芋のきな粉サラダ ブロッコリーの塩ゆで ワンタンスープ	チーズパインサンド
16	木	マンナ	厚揚げと大根のそぼろ煮 煮豆 白菜の塩昆布あえ 手作りふりかけ	さつま芋のカスタードピザ
17	金	ルヴァン	(遠足ごっこ)ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで スマイルポテト みかん	昆布・揚小丸
18	土	ビスケット	二色サンド ポトフ バナナ	菓子
20	月	こんがりサクサク	高野豆腐のオランダ煮 和風サラダ 豆乳スープ もも缶	ヨーグルトスキムケーキ
21	火	ルヴァンクラシカル	干草焼き もやしの和え物 じゃが芋のみそ汁 みかん	ふかし芋
22	水	バナナ	ミートボールの酢豚風 ちくわのマヨネーズ焼き もずく入りみそ汁	チーズ・ホームパイ
24	金	しるこサンドクラッカー	中華おこわ 魚の唐揚げ ごま塩サラダ 豆腐スープ みかん	おかず蒸しパン
25	土	ビスケット	スパゲティミートソース キャベツの磯あえ バナナ	菓子
27	月	乳ボーロ	きのこシチュー ウィンナー コールスローサラダ りんご	おふラスク
28	火	エースコイン	揚げ鶏の甘辛カレー味 野菜とちくわの和え物 焼きかぼちゃ ふのすまし汁	スイートブール
29	水	アスパラガス	鮭のちゃんちゃん焼き おじゃがのおかかあえ かき玉汁 もも缶	プリン
30	木	シガーフライ	豆乳ミートグラタン ブロッコリーのゆかりあえ わかめスープ みかん	かるかん

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。