

2017年11月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちょうしをととのえる
1 水	うのはなくつきー	ちんじゃおろーす もやしのなむる わかめすーぶ	すていっくぱい	ぎゅうにく	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん、びーまん、たまねぎ、たけのこ にんじん、もやし、きゅうり わかめ
★ 2 木	ちーず	ろーるばん はくさいのくりーむに ませどあんさらだ	おにおんとペーこんの すこーん	ペーこん、ぎゅうにゅう	ろーるばん しちゆーるう さつまいも、まよどれ	にんじん、はくさい、ちんげんさい、たまねぎ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう
3 金		ぶんかのひ				
4 土		おべんとうもち				
6 月	むらさきいもせんべい	◇さばのみそに あおなとさつまあげのあえもの のっぺいじる	よーぐると	さば、みそ さつまあげ	こめ さといも、かたくりこ	にんじん、こまつな にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
★ 7 火	あかちゃんせんべい	ちゃんぼん かいそうさらだ ばなな	いもむしようかん	ぶたにく えび	ちゅうかめん ごまあぶら しょうゆどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし、きくらげ れたす、きゅうり、かいそう ばなな
8 水	さくつとあられ	とりにくのてりやき まかろにさらだ こんそめすーぶ	まりーびすけつと	とりにく ろーすはむ	こめ まかろに、まよどれ	にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ばせり
★ 9 木	かぼちゃぼーろ	〈ほかほかわふうらんち〉 みーとろーふ(ねぎみそ) おんやさい みぞれじる	けーき	とりみんち、ぶたみんち、みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えりんぎ ねぎ にんじん、ぶろっこりー だいこん、なめこ、みつば
10 金	べびーはーす	ちくぜんに きゅうりのこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	みれーびすけつと	とりにく とうふ、みそ	こめ	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、たけのこ、こんにやく にんじん、きゅうり、こんぶ わかめ
11 土		おべんとうもち				
13 月	ちーず	しろみざかなのかれーふうみやき はむともやしのまよねーずいため やさいすーぶ	いもけんぴ (乳児:むらさきいも せんべい)	からすがれい ろーすはむ	こめ かれーこ まよどれ	にんじん、もやし、きゅうり、こーん にんじん、たまねぎ、きゃべつ
14 火	みかん	◇ぶたばらとこんさいのもの ほうれんそうのごまあえ もやしのみそしる	かなつべ (つなまよ) (しろあん・れんにゅう)	ぶたばらにく みそ	こめ ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん ほうれんそう にんじん、もやし、たまねぎ
★ 15 水	うのはなくつきー	やさいたつぷりぎゅうどん はくさいのしそあえ えのきとふのみそしる	さかなつこ ・ わしやあげ	ぎゅうにく みそ、ふ	こめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな はくさい、ゆかり えのき、ねぎ
16 木	かぼちゃぼーろ	しよくばん ぼーくびーんず こーんさらだ ふる一つのよーぐるとあえ	きらずあげ ・ とろペー	ぶたばらにく、だいや よーぐると	しよくばん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とまとかん にんじん、れたす、こーん、きゅうり ふる一つかん
17 金	てつしおせんべい	ちきんなんばん さんしよくあえ はくさいのみそしる	ぶりん (たまごふしよう)	とりにく みそ、あぶらあげ	こめ まよどれ、かたくりこ	たまねぎ、ばせり こーん、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、はくさい
18 土		おべんとうもち				
★ 20 月	むらさきいもせんべい	はまちのたつたあげ じゃがいものそぼろあん ごまふうみすーぶ	こめぼんぼう (乳児:わしやあげ)	はまち とりみんち	こめ かたくりこ じゃがいも ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、いんげん にんじん、だいこん、ねぎ
21 火	あかちゃんせんべい	ちやぶちえ だいこんときゅうりのちゅうかあえ ちんげんさいとたまねぎのすーぶ	まるんけーき	ぶたばらにく	こめ はるさめ、ごまあぶら ごまあぶら	にんじん、びーまん、たけのこ、きくらげ だいこん、きゅうり たまねぎ、ちんげんさい、しいたけ
22 水	ぶどう	◇ぶたじゃが ごもくまめのにも なめこのみそしる	ここあどーなつ	ぶたばらにく だいや みそ、とうふ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき にんじん、ほししいたけ、こんにやく、こんぶ なめこ、ねぎ
23 木		きんろうかんしゃのひ				
24 金	さくつとあられ	こんさいかれー ふくじんづけ すばげていさらだ なし	くだものぜりー	とりにく つな	こめ かれーるう、じゃがいも すばげてい、まよどれ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、まつしゆるーむ ふくじんづけ にんじん、きゅうり なし
25 土		おべんとうもち				
27 月	わかめのせんべい	さけのちーずやき ようふうおから きゃべつのすーぶ	ばーむくーへん	さけ、ちーず おから、ペーこん	こめ	にんじん、えりんぎ、しめじ きゃべつ、にんじん、たまねぎ
28 火	ばなな	◇あげじゃがのうまに もやしとこまつなのなっとうあえ けんちんじる	りんご・ぱりんこ (乳児:てつしお せんべい)	ぎゅうにく なっとう とうふ	こめ じゃがいも さといも、かたくりこ	にんじん、ねぎ もやし、こまつな にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
★ 29 水	よーぐると	あんかけうどん ちくわのいそべあげ みかん	きなこむしばん	とりにく ちくわ	うどん かたくりこ てんぶらこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ あおのり みかん
30 木	むらさきいもちっぶ	とうふのちゅうかに はるさめさらだ だいこんのちゅうかすーぶ	びざとーすと	とうふ、ぶたばらにく ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら	にんじん、はくさい、ちんげんさい、ほししいたけ、たけのこ、にんにく きゅうり にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ

誕生会

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1・2歳児の配慮をしています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。
 * ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



日中も肌寒い日が増え、秋が深まってきました。この時期は「実りの秋」というように給食でも秋が旬の食べ物、冬にかけて美味しい食べ物が登場します。旬の食材をとり入れながら、栄養バランスのとれた食事を心がけたいですね。

正しいお箸の持ち方で食事をしましょう！

お箸をきちんと使えない日本人が増える中で、幼少期から基本的なマナーを身につけることはとても重要です。そこで、今回は特に気をつけるべきお箸のマナー4つと正しい持ち方について紹介します。

マナー違反なお箸の扱い方

寄せ箸

お箸で食器を引き寄せること。食器の移動は、いったんお箸を置いてから両手で扱います。



握り箸

棒を握るように二本一緒にお箸を持つこと。これは相手への攻撃を意味になります。



渡し箸

食器の上にお箸を渡すこと。食事の途中で渡し箸をすると、「もういりません」という意味になります。



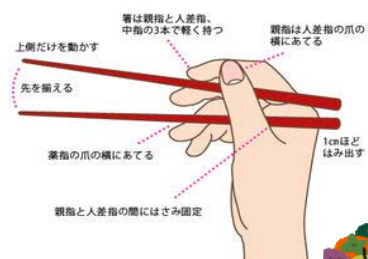
仏箸

ご飯の上にお箸を突き立てること。周囲の人が食べてはいけなことをお箸で表しています。



正しいお箸の持ち方とは？

- ①箸頭より1/3のところをもちます。
- ②下の箸は、軽く曲げた薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間に挟みます。
- ③上の箸は中指、人差し指、親指の3本でもちます。(上の箸は鉛筆の持ち方と同様です。)
- ④下の箸を動かさないように固定し、中指、人差し指、親指を使うことで、箸を閉じたり開いたりすることができます。



お箸のマナーを守り、気持ち良く食事をして、料理を美味しく楽しくいただきたいですね。



今月のメニューより



★給食★11月2日
白菜のクリーム煮

材料(4人分)

- ★ 白菜 500g
- ★ ベーコン 200g
- ★ チンゲン菜 100g
- ★ 人参 50g
- ★ 玉ねぎ 50g
- ★ 牛乳 牛乳 1と1/4カップ
- ★ シチュールウ 1かけ
- ★ コンソメ 大さじ1



作り方

- ①白菜は葉としんに分け、葉は5cm四方に切り、しんは長さ5cmに切ってから繊維にそって幅1cmに切る。ベーコン、チンゲン菜、人参、玉ねぎ5mm幅に切る。
- ②ベーコン、玉ねぎ、人参、チンゲン菜を炒める。鍋に水1カップとコンソメを入れて強火にかける。煮立ったら中火にして具材を加え、10分ほど煮る。
- ④クリームシチュールウを入れる。塩、こしょう各少々で味をととのえ、牛乳を注ぐ。

★おやつ★11月7日
いもむしようかん

材料(4人分)

- ★ さつまい芋 300g
- ★ あんこ 200g
- ★ 薄力粉 40g
- ★ 片栗粉 10g
- ★ 湯 90ml



作り方

- ①さつまい芋は皮をむいて、縦に四等分して1cm程度の厚さに切る。
- ②ボウルに入れて水に浸し、3分程さらしてアクを抜く。
- ③さつまい芋を茹で、黄色く色づき柔らかくなったら取り出し、マッシュする。
- ④あんこ薄力粉を混ぜ、さらに片栗粉を加え混ぜる。
- ⑤④に湯を少しずつ加え、とろみがついたら③を加え、ペースト状にする。
- ⑥⑤を型に入れ、ゴムベラで表面を平らにならし、30～40分蒸す。
- ⑦出来たては柔らかいのでしっかり冷まし、ほんのり固まったら完成。

**旬の食材！
さつまいもの栄養**



◎ビタミンCは芋類の中でダントツ！

ビタミンCは抗酸化作用を持つ成分で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。

◎便秘を防ぐ作用

さらに、食物繊維のセルロースという成分が多く含まれており、このセルロースは腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果があります。それに加え、腸の動きを促進し、便をやわらかくする効果があるヤラピンも含まれているので、相乗効果が期待されます。

