

11月給食だよ!

令和3年度11月
かまいしこども園

美味しい秋の味

食物繊維を摂っておなかの中から元気になろう!

食物繊維は、野菜や海草、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促し体の外に老廃物をだす働きをしています。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。

食物繊維の働き

- *便秘予防……腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- *大腸ガン予防……腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり悪玉菌が生育しにくくなります。
- *生活習慣病予防……血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高血圧症の予防に効果があります。



子どもに合った箸を

手に合った長さのお箸を選ぶことはとても大切です。手に合っていないと間違っただお箸の持ち方になったり、料理を上手に口に運ぶことができません。そこで子どもの手合うお箸について紹介します。

《適した長さ》

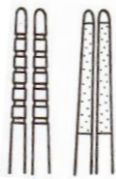
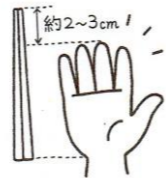
子どもの手の大きさより、2～3cmくらい長い箸が子どもにとって使いやすいとされています。

《適した形や材質》

丸い箸は、挟んだものが滑りやすいため、四角い形のほうが使いやすく、おすすめです。また、天然素材(木や竹)でできたものが良いでしょう。

※箸の先に刻みやざらざらした部分があれば滑りにくく、使いやすいです。

園でも4種類の長さのお箸を用意し各クラスごと適した長さのものを使用しています。



栄養たっぷりのきのこ

秋の食材といえばキノコ。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、便秘もよくなり、また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

- ・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。歯触り抜群!
- ・えのきたけ ⇒精神安定に効果的な「セロトニン」の産生が豊富

さけのきのこあんかけ

分量(子ども2人分)

- さけ・・・40g 片栗粉・・・3g
- 油・・・適宜
- たまねぎ・・・40g にんじん・・・10g
- しいたけ・・・10g しめじ・・・10g
- えのき・・・10g かつおだし・・・30g
- 醤油・・・5g みりん・・・3g



- ①さけに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②たまねぎとしいたけを薄切りにする。えのきとしめじを2cmに切る。にんじんをいちょう切りにする。
- ③だし汁に調味料を加えて2を煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④3のあんに、斜め切りにしてゆでたさやえんどうを加え、1と絡める。

11月11日です

11月予定献立表(3～5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1月	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き だいこんの酢の物、がんもの煮物 豆乳コーン鍋、パインアップル	米、米粉、油、砂糖	鶏肉、がんも	キャベツ、にんじん、だいこん、しょうが 赤パプリカ、えのきたけ、黄パプリカ たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶 マーマレード、パインアップル	牛乳 国きんぴらポテト餅	592kcal	
2火	ごはん、五目納豆、かぼちゃの甘煮 さばのあんかけ煮、だいこんの味噌汁 りんご	米、しらたき、片栗粉 ごま油	さば、挽きわり納豆 豚ひき肉、豚肉、みそ 油揚げ、ひじき	かぼちゃ、だいこん、にんじん ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、ごぼう さやえんどう、しょうが、りんご	牛乳 国二のちチミ	603Kcal	
3水	文化の日(祝日)						
4木	【お誕生会】 カレーピラフ、エビフライ キャベツの香り漬け、わかめスパ コーンスープ、みかん	米、スパゲティ、砂糖 油、小麦粉、パン粉 オリーブ油、マヨネーズ	えび、豆乳、わかめ 鶏ひき肉、ベーコン たまご	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、アスパラガス、赤ピーマン ピーマン、きゅうり、しめじ、みかん	牛乳 国ココロパフェ	624kcal	
5金	ごはん、ポークビーンズ、ブロッコリー こまつなのごまマヨネーズあえ はくさいのスープ、フルーツカクテル	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ごま、油	豚肉、ゆで大豆 ちくわ、ベーコン わかめ	こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰 ブロッコリー、にんじん、にんにく はくさい、もも缶、みかん缶、りんご	牛乳 国かぼちゃの マフィン	608kcal	
6土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ さつまいも煮、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	麦茶 国りんごゼリー せんべい	535kcal	
8月	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ ブロッコリー、キャベツの味噌汁 オレンジ	米、油、片栗粉、ごま ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいたけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国にんじんもち	606kcal	
9火	ごはん、さげフライ、コールスローサラダ かぼちゃの煮物、豆腐みそ汁、りんご	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖	さげ、木綿豆腐 みそ、卵	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ えのきたけ、にんじん、干しぶどう、りんご	牛乳 国ホットドッグ	578kcal	
10水	中華丼、きゅうりのゆかりあえ バイクドポテト、はるさめスープ、バナナ	米、じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、砂糖	鶏肉、わかめ あおりのり	はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく 干しいたけ、黒きくらげ、しょうが バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	593kcal	
11木	ご飯、さげのきのこあんかけ、おから炒り もやしとにんじんあえ、けんちん汁、かき	米、しらたき ごま、片栗粉	さげ、鶏挽き肉 おから	にんじん、しいたけ、しめじ、ごぼう ねぎ、だいこん、コーン缶、はくさい たまねぎ、えのき、かき	牛乳 国芋ようかん	605Kcal	
12金	ごはん、豚肉の香味焼き、トマト じゃがいも千切り炒め、豆腐の味噌汁 りんご	米、油、じゃがいも	豚肉、油揚げ、ベーコン たまご、わかめ	はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ トマト、しょうが、にんにく、ピーマン りんご	牛乳 国コーンマヨパン	587kcal	
13土	焼きそば、ブロッコリー はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ブロッコリー、ねぎ、オレンジ	牛乳 国おなかおにぎり	608kcal	
15月	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、パインアップル	米、じゃがいも	豚肉、卵 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう さやえんどう、トマト、きゅうり パインアップル	牛乳 国ピザトースト	594kcal	
16火	ご飯、さげのつけ焼き、なす炒め ほうれんそうとえのき和え 厚揚げの味噌汁、りんご	米、油、砂糖	さげ、鶏肉、豚肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、根生姜 だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、りんご	牛乳 国黒ゴマチーズ スティックケーキ	613Kcal	
17水	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、バナナ	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、木綿豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、根生姜、もやし、にんじん、オクラ はくさい、こまつな、トマト コーン缶、バナナ	牛乳 国じゃが芋餅	576kcal	
18木	バターロール、のり塩から揚げ、春雨サラダ こぶきいも、豆乳スープ、オレンジ	バターロール、青のり 片栗粉、油、砂糖 春雨、じゃがいも	豆乳、鶏肉 たまご	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん クリームコーン缶、えのきたけ、ねぎ オレンジ	牛乳 国五目おにぎり	615Kcal	
19金	わかめ御飯、ししゃものごま衣焼き スイートポテトサラダ、がんも煮 根菜のみそ汁、りんご	米、さつまいも、油 マヨネーズ、米粉 ごま油、ごま	ししゃも、鶏もも肉 わかめ、がんも	だいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり ねぎ、ごぼう、りんご	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	584kcal	
20土	けんちんうどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、バナナ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国菜飯おにぎり	483Kcal	
22月	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し ブロッコリー、ミネストローネ、パインアップル	米	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	根生姜、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、ブロッコリー トマト、パインアップル	ショア クリームパン	541kcal	
23火	勤労感謝の日						
24水	お弁当の日					麦茶 プリン せんべい	285kcal
25木	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ さつまいも煮、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも マヨネーズ	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん ブロッコリー、コーン缶、ピーマン たまねぎ、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	595kcal	
26金	【減塩メニューの日】 ご飯、肉じゃがカレー味、しらすサラダ トマト、大豆となすのみそ汁、パインアップル	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖	豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト チンゲンサイ、にんじん、ねぎ さやえんどう、パインアップル	牛乳 国お好み焼き	589kcal	
27土	かしわうどん、ブロッコリー はくさいの昆布和え、オレンジ	うどん、片栗粉	鶏肉 こんぶ	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ブロッコリー、ねぎ えのきたけ、オレンジ	牛乳 国わかめおにぎり	592Kcal	
29月	豚肉のあまから丼、トマト こまつなとコーンのごま和え はくさいのすまし汁、バナナ	米、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ	こまつな、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、にんじん、コーン缶 さやいんげん、トマト、バナナ	牛乳 国クッキー	613Kcal	
30火	ご飯、カレイの煮つけ かぼちゃサラダ、かぶの漬付け なめこの味噌汁、みかん	米 ざらめ、マヨネーズ	かれい、木綿豆腐 みそ	根生姜、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ かぶ、赤パプリカ、黄パプリカ、なめこ ねぎ、みかん	牛乳 国スイートポテトパン	605Kcal	