

11月給食だより

令和4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。



世界の料理を食べてみよう①



11月は29日(火)にイギリスの料理を取り入れます。
バターロール、スコッチエッグ、コロネーションチキンサラダ、ブロッコリースコッチブロス、オレンジ おやつはトライフルです。

コロネーションチキンサラダ：イギリスの伝統料理で「コロネーション」は戴冠式を意味しています。カレー味のサラダです。

スコッチブロス：肉や野菜、大麦や豆などの穀物をたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。

トライフル：スポンジケーキやフルーツ、クリームを層状に重ね入れて作るイギリスのデザートです。



お箸のマナーについて

食事の時についやってしまっていないかももう一度再確認しましょう。イラストと一緒にご紹介いたします。



よせ箸

器を箸で引き寄せたり移動させること。お茶碗を持つ、手を添える等するように伝えています。

刺し箸

料理に箸をつきさして食べること。箸で刺さず、つかんで食べるように伝えています。

かみ箸

箸先をかじること。

くわえ箸

箸をくわえること。

箸を噛んで箸先が壊れたり、くわえていて刺さったりすると危ないので、口にくわえないように伝えています。

11月予定献立表(1~2歳児)

日付	午前のおやつ	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火	牛乳 ウエハース	ごはん、ホークビーンズ、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	麦茶 围ぶどうゼリー	503kcal	
2水	牛乳 ビスケット	ご飯、カレーの煮つけ かぼちゃサラダ、かぶの浅漬け なめこの味噌汁、りんご	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、りんご	牛乳 围スイーツポテトパン	504kcal	
3木	文化の日(祝日)							
4金	牛乳 お子様せんべい	【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 围ココロコパフェ	519kcal	
5土	牛乳 ビスケット	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 围りんごゼリー	530cal	
7月	麦茶 ヨーグルト	ごはん、五目納豆、かぼちゃの甘煮 たらのしょうゆ焼き、だいこんの味噌汁 りんご	米、しらたき、片栗粉 ごま油	たら、挽きわり納豆 豚ひき肉、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、ねぎ、ごぼう さやえんどう、しょうが、りんご	牛乳 围キャベツのチヂミ	505kcal	
8火	牛乳 ビスケット	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、もも缶	米 小麦粉、パン粉、油	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、もも缶	牛乳 围ジャムサンド	508kcal	
9水	牛乳 ウエハース	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、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 围じゃが芋餅	491kcal	
10木	牛乳 お子様せんべい	中華丼、きゅうりのゆかりあえ ペイクドポテト、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 围フルーツヨーグルト	501kcal	
11金	牛乳 ウエハース	ご飯、さけのつけ焼き、なす炒め ほうれんそうとえのき和え 厚揚げの味噌汁、もも缶	米、油、砂糖	さけ、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、もも缶	牛乳 围黒ゴマチーズ スティックケーキ	531kcal	
12土	牛乳 ビスケット	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 围菜飯おにぎり	496kcal	
14月	麦茶 ヨーグルト	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、なし	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 えのきだけ、にんじん、コーン缶 さやいんげん、トマト、なし	牛乳 围ジャムサンド	480kcal	
15火	牛乳 お子様せんべい	わかめ御飯、さけのごま衣焼き スイーツポテトサラダ、がんも煮 根菜のみそ汁、オレンジ	米、さつまいも、油 マヨネーズ、米粉 ごま油、ごま	さけ、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、オレンジ	牛乳 围芋ようかん	489kcal	
16水	牛乳 ビスケット	バターロール、豚ヒレのごまソースからめ キャベツの塩あえ、トマト さつまいものコーンスープ、みかん缶	バターロール さつまいも	豆乳、豚肉	キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが トマト、みかん缶	牛乳 围クッキー	490kcal	
17木	牛乳 ウエハース	カレーライス、キャベツのツナサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	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、ブロッコリー、きゅうり バナナ	牛乳 围ピザトースト	296kcal	
18金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけフライ、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	さけ、木綿豆腐 みそ、卵	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ えのきだけ、にんじん、干しぶどう、りんご	牛乳 围きんぴらポテト餅	503kcal	
19土	牛乳 ビスケット	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 围おなかおにぎり	512kcal	
21月	麦茶 ヨーグルト	ご飯、さけの味噌煮、おから炒り もやしとにんじんあえ、けんちん汁 もも缶	米、しらたき 片栗粉	さけ、鶏挽き肉 おから、のり	にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ だいこん、もやし、コーン缶、はくさい えのき、もも缶	牛乳 围ホットドッグ	486kcal	
22火	牛乳 お子様せんべい	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 バナナ	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、バナナ	牛乳 围にんじんもち	487kcal	
23水	勤労感謝の日							
24木	牛乳 ウエハース	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、バナナ	米、米粉、油、砂糖	絹ごし豆腐、豆乳 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、えのきだけ、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、バナナ	牛乳 围かぼちゃの マフィン	425kcal	
25金	牛乳 ビスケット	お弁当の日					麦茶 マスカットゼリー	263kcal
26土	牛乳 お子様せんべい	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 えのきだけ、オレンジ	牛乳 围わかめおにぎり	546kcal	
28月	麦茶 ヨーグルト	【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、もも缶	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、もも缶	牛乳 围お好み焼き	507kcal	
29火	牛乳 ウエハース	【世界の料理の日】 バターロール、スコッチエッグ コロネーションチキンサラダ、ブロッコリー スコッチブロス、オレンジ	バターロール、パン粉 油、砂糖 じゃがいも	豆乳、豚挽き肉 たまご、鶏ささみ ベーコン、ひよこ豆	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきだけ、ほうれんそう、ブロッコリー オレンジ	牛乳 围トライフル	498kcal	
30水	牛乳 お子様せんべい	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、えのきだけ トマト、しょうが、にんにく、ピーマン りんご	牛乳 围コーンマヨパン	499kcal	

