



給食献立表

令和元年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
				1 しらす干しごはん ちくわの磯辺揚げ レタス・大根のみそ汁 幼児 遠足 エネルギー 481kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.9g	2 オムライス ポテトサラダ 野菜スープ 果物 406kcal 12.7g 13.7g
				ラスク	パン
4	5	6	7	8	9
振替休日	ごはん 白菜と肉だんごのスープ ツナサラダ 果物 エネルギー 341kcal たんぱく質 12.6g 脂質 7.5g	ごはん 麻婆豆腐 中華風和え物 ミニゼリー 374kcal 14.9g 11.8g	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ レタス ポテトスープ・果物 440kcal 15.6g 17.7g	ごはん ポテトのパン粉焼き レタス 野菜スープ・果物 474kcal 14.2g 16.7g	カレーうどん 即席漬け 果物 228kcal 9.5g 2.7g
	チーズポテト	みつだんご	おにぎり	ジャムサンド	パン
11	12	13	14	15	16
ごはん 肉じゃが 豆腐と麩のみそ汁・果物 367kcal 14.1g 5.4g	ごはん 焼き肉 マカロニサラダ 果物(みかん) 467kcal 13.5g 15.6g	コーンバターライス ミネストローネ 果物(りんご) 子育てフェア 300kcal 5.8g 6.3g	ごはん 焼き魚・大根切干し煮 豆腐とえのきのみそ汁・果物 幼児 お弁当 351kcal 21.2g 6.2g	パン ポークビーンズ フレンチサラダ ミニゼリー 333kcal 13.0g 10.0g	スパゲティーミートソース 野菜スープ 果物 377kcal 14.3g 9.2g
ハバロア	ゆでじゃがいも	おにぎり	ホットケーキ	大学芋	パン
18	19	20	21	22	23
ごはん 豆腐ハンバーグ・みそ汁 ハムと大根の甘酢和え 果物 393kcal 17.3g 9.8g	しめじごはん ささみのフライ・レタス 豆腐とわかめのみそ汁・果物 幼児 お誕生会 364kcal 18.4g 7.9g	ごはん みそおでん きゅうりもみ・果物 桃組 お弁当 386kcal 12.5g 3.9g	カレーライス フレンチサラダ 果物(りんご) 431kcal 9.5g 12.5g	ごはん 煮魚・ごま和え 油揚げともやしのみそ汁・果物 赤・青組 お弁当 434kcal 22.9g 13.2g	勤労感謝の日
きな粉トースト	にゅうめん	ジャムクラッカー	焼きそば	たまごサンド	
25	26	27	28	29	30
ごはん すき焼き風煮 わかめのみそ汁・果物 355kcal 13.0g 9.2g	パン コーンシチュー スパゲティーサラダ 果物(りんご) 479kcal 12.5g 18.5g	ごはん チキンローフ レタス 野菜スープ・果物 370kcal 14.2g 12.3g	ゆうやけごはん 焼き魚・大豆の磯煮 じゃが芋のみそ汁・果物 387kcal 21.7g 7.3g	焼きそば わかめスープ・果物 幼児 発表会 348kcal 11.8g 8.9g	ツナそばろご飯 五目みそ汁 プチゼリー 果物 513kcal 23.4g 18.1g
蒸しパン	おにぎり	安倍川マカロニ	肉まんじゅう	パン	パン

※エネルギー等の計算は幼児の昼食のみになります。

※食材の都合によりメニューが変わる場合もありますので、ご了承ください。

※今月の牛乳は8日・15日・22日です。



給食だより

朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差がさらに大きくなります。寒くなってくると、身体は気温低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働きます。冬に備えて、毎日の食事をきちんと食べ、寒さに負けない体づくりをしましょう。



令和元年11月1日
静岡なかはら幼稚園



「ひみこのはがいーぜ」

-----『よく噛む』大効果-----



ひ **肥満予防**
満腹中枢が刺激されて**食べ過ぎ**を予防します。

み **味覚の発達**
食べ物**本来の味**を味わうことができます。

こ **ことばの発音**
あごや歯並びが良くなり、口の周りの筋肉もつきます。すると表情豊かに**はきはき**喋れるように！

の **脳の発達**
脳細胞の動きを活性化して子どもの**知育**を助けます。

は **歯の病気予防**
唾液が出て口の中をきれいにします。この唾液が**虫歯**を防ぎます。

が **がんの予防**
唾液の酵素は発がん物質を消す働きがあるといわれています。

いー **胃腸の働きを促進**
消化酵素がちゃんと出て消化を助けます。

ぜ **全力投球**
踏ん張り時には歯を噛みしめます。普段から噛んでないと**いざ**という時に力が出ません。

は・み・が・き じょーずかな???

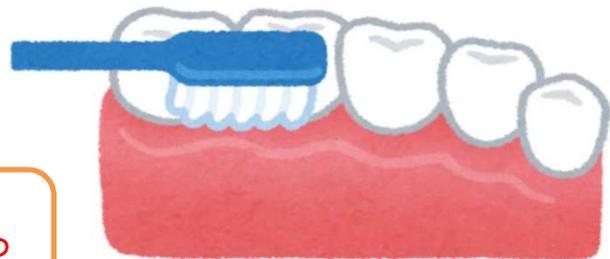


POINT①

歯ブラシの毛先を歯と**歯茎の間、歯の隙間**にしっかり当てよう

POINT②

歯ブラシを**小刻み**に動かして**1~2本ずつ**みがこう



POINT③

歯ブラシの毛先が**広がらない**ぐらいの軽い力でみがこう！



今日は何の日？
11月24日は和食の日
和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。

旬の食材

れんこん

蓮の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根(れんこん)」と呼ばれるようになりました。収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる12月頃最盛期を迎えます。秋口の新しいれんこんは柔らかく、晩秋からは粘りが出て甘みが増します。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があると言われてい



おすすめレシピ

ポテトのパン粉焼き

〈材料〉

- たまねぎ.....50g
- 豚ひき肉.....50g
- にんじん.....50g
- じゃが芋.....350g
- ホールコーン.....25g
- クリームコーン.....25g
- パン粉.....200g
- サラダ油.....10g
- コンソメ・塩・こしょう

〈作り方〉

- ①パン粉に油がなじむくらいからめ、炒って焼き色をつけておく。
- ②ひき肉・玉ねぎ・にんじんを炒め味を調える。
- ③じゃが芋はゆでてつぶし、②とコーンを加え味を調える。
- ④耐熱容器に③を広げ、パン粉を押さえつけ、230℃のオーブンで焼く。
※パン粉はしっかりつけないとポロボロしてしまいます。