

令和4年 11月分 さくら保育園

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	火	チンジャオロース、みそ汁 南瓜の甘煮	ごはん	ウエハース	牛乳 みそ蒸パン
2	水	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 大学芋
4 18	金	きのこカレー 切干大根サラダ、果物	ごはん	あられ	牛乳 ミルクスティックパン
5 19	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ゼリー	卵サンド
7 21	月	チキンカツ、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	クラッカー	牛乳 いちごマフィン
8 22	火	豆腐ミートグラタン コンソメスープ、ツナとトマトのサラダ	ごはん	ポンせんべい	牛乳 お好み焼き
9	水	柳川もどき、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 いももち
10	木	鮭の照り焼き、みそ汁 大根の炒め煮、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 ココアムース
24	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	マドレーヌ 牛乳
11 25	金	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 クリームパン
12 26	土	煮込みうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	おにぎり
14 28	月	ハンバーグ、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	せんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ
15 29	火	さばのみそ煮、みそ汁 シルバーサラダ	ごはん	麩菓子	牛乳 ごまラスク
16 30	水	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	卵ポーロ	牛乳 さつま芋とりんご の重ね煮
17	木	肉豆腐、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ウエハース	クラッカー ヨーグルト和え



給食日数 24回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	11月の平均	489kcal	19.1g	16.7g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	11月の平均	402kcal	19.4g	18.4g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



朝夕冷え込む季節になってきました

太陽の光も弱くなり始め、寒さを感じるこの季節。気温に加え、湿度も低くなるため、呼吸器の粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがいの徹底や、室内の湿度調整や定期的な換気を行って、風邪などの感染症の予防に努めましょう。



おやつ役割

成長著しい幼児は、1日3回の食事だけでは十分な栄養が摂りきれません。おやつは必要なエネルギーや栄養を補う「第4の食事」です。身体を動かすエネルギー源となる炭水化物を中心に、不足しがちなカルシウムや食物繊維を補うために、乳製品や果物などを組み合わせるとよいですね。

- ◆ 1～2歳児なら1日2回、3歳以上なら1日1回、100～200kcalを目安に摂りましょう。
- ◆ 食事に響かないよう、食事との間隔は2～3時間程度開けましょう。
- ◆ 油脂や砂糖の多い市販のおやつは食べる量や頻度に注意して上手に楽しみましょう。

～おやつレシピ～ いももち

【材料】幼児1人分

じゃがいも 60g、かたくり粉 5g、油 3g (タレ)
砂糖 5g、しょうゆ 3g、みりん 2g、水 6g
水溶きかたくり粉 適宜

【作り方】

- ① じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でる。
- ② 熱いうちに①を潰し、粗熱が取れたらかたくり粉を加えて混ぜる。
- ③ 粉っぽさが無くなったら、平たい丸形にまとめ、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にタレの材料を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 焼きたいももちにタレをかければ完成。

食べよう！いわき

日照時間が長いいわきの気候を生かしたハウス栽培などで、ほぼ一年中栽培・出荷されている『トマト』。いわき市では甘味・酸味のバランスがよい「サンシャイントマト」、土作りからこだわった昔懐かしい味の「親バカトマト」といったブランドのトマトが生産されています。トマトにはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれており、中でも赤い色素「リコピン」は老化やがんを予防する抗酸化作用があります。



いわき農産物マスコットキャラクター
「アグリ☆ファイブ」 トマトにやん