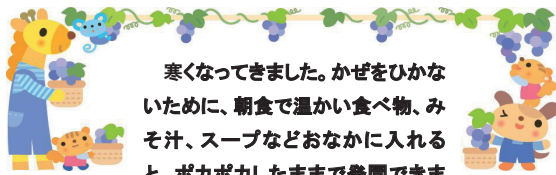


11がつこんだて

平成 26 年 11 月 1 日 山田町第一保育所

いろいろなあじをおぼえよう



寒くなってきました。かぜをひかないために、朝食で温かい食べ物、みそ汁、スープなどおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。

保育所で焼き芋

保育所で焼き芋会をします。焼いたさつま芋の甘みは、酵素によって、でんぷんが糖に変化したものです。「焼き芋」や「オープン」で調理するとゆっくりと加熱できます。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増します。

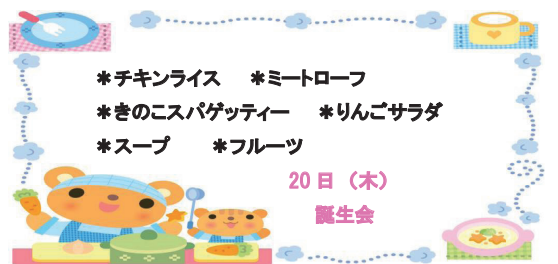
冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通すことで野菜の【かさ】が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

栄養たっぷりのココアを飲みましょう

今月の予定

5日	焼き芋会	26日	避難訓練
6日	馬っこパーク	27日	劇総練習
12日	リズム集会	28日	合奏・遊戯総練習
13日	りんご狩り		
18日	倉敷の皆さん来所		
19日	リズム集会		
20日	誕生会		



- *チキンライス *ミートローフ
- *きのこスパゲッティー *りんごサラダ
- *スープ *フルーツ

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	土	ココア・マリービスケット	スパゲッティーミートソース・乳酸飲料・果物		お菓子	367	384
2	日						
3	月						
4	火	牛乳・とんがりコーン	ミートボール・野菜炒め・茹でブロッコリー・スープ・果物		牛乳・ブリッツ	509	336
5	水	フルーツヨーグルト	さんまの蒲焼・キャベツのごまサラダ・マカロニソテー・豚汁・果物		牛乳・ビスケット	596	505
6	木	牛乳・ミニクリームパン	鶏肉のソース焼き・スパゲッティーサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	490	323
7	金	牛乳・えびせん	サバの黄金焼き・大根サラダ・粉吹き芋・すまし汁・果物		牛乳・サラダせんべい	486	336
8	土	牛乳・ぱりんこ	カレーうどん・牛乳・果物		お菓子	408	366
9	日						
10	月	牛乳・ビスコ	豚肉の生姜焼・マカロニサラダ・添えレタス・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト	440	386
11	火	牛乳・スティックパン	鮭のホイル焼・ひじきの五目煮・南瓜煮・すまし汁・果物		牛乳・フレクファッチ	519	359
12	水	ヨーグルト	チキンカツ・二色コールスロー・トマト・スープ・果物		牛乳・かりんとう	482	379
13	木	牛乳・バナナ	赤魚の煮物・大豆サラダ・青菜の板かま和え・味噌汁・果物		牛乳・チーズ蒸しパン	568	433
14	金	豆乳・おととと	肉じゃが・春雨ソテー・ブロッコリーのツナ和え・味噌汁・果物		牛乳・クッキー・ミルク飴	565	450
15	土	牛乳・とんがりコーン	クリームシチュー・クロワッサン・果物		お菓子	388	341
16	日						
17	月	牛乳たべっこどうぶつ	タラのオランダ揚げ・きざみ昆布煮・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト	445	369
18	火	牛乳・バナナ	鶏肉のごま味噌焼き・ごぼうサラダ・さつま芋の甘煮・そうめん汁・果物		牛乳・いちごのケーキ	582	450
19	水	豆乳・えびせん	厚焼き卵・ポテトサラダ・青菜のナムル・さんまのすり身汁・果物		牛乳・アンパンマンパン	686	525
20	木	牛乳・リッツ	誕生会		牛乳・ロールカステラ	763	723
21	金	牛乳・カステラ	鮭のちゃんちゃん焼・パンプキンサラダ・もやしのゆかり和え・すまし汁・果物		牛乳・さつま芋のガレット	513	378
22	土	ココア・ブリッツ	鶏クッパ・ミニゼリー・果物		お菓子	234	232
23	日		勤 勞 感 謝 の 日				
24	月		振 替 休 日				
25	火	牛・たべっこどうぶつ	タラの洋風焼き・ピーフンソテー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳・クラッカー	488	305
26	水	牛乳・ビスコ	鶏肉の甘辛煮・ジャーマンポテト・トマト・味噌汁・果物		フルーツゼリー	466	319
27	木	豆乳・ジャムパン	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳・山田せんべい	584	441
28	金	牛乳・マンナ	白身魚のカレー天ぷら・シルバーサラダ・芋のレモン煮・すまし汁・果物		牛乳・ロールカステラ	566	445
29	土	牛乳・星たべよう	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物		お菓子	349	292
30	日						