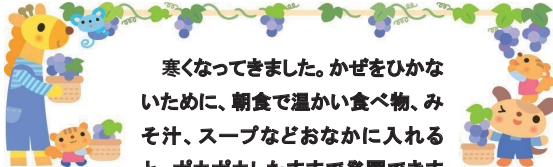


# 11 がつこんだて



平成 27 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。

### 保育園で焼き芋

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」を「オープン」で調理するとゆっくり過熱できます。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。

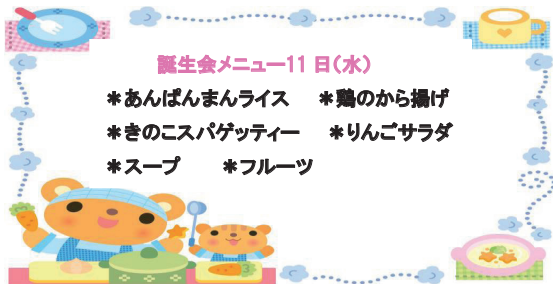
### 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「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 (木) 焼き芋会 27 日 (金) おゆうぎ会総練習
- 6 日 (金) 避難訓練 (遊戯・合奏)
- 11 日 (水) 誕生会
- 25 日 (水) おゆうぎ会総練習(劇)



### 誕生会メニュー11日(水)

- \*あんぱんまんライス \*鶏のから揚げ
- \*きのこスパゲッティー \*りんごサラダ
- \*スープ \*フルーツ

★お着せつ、おしぼりはきれいにしてお持ち帰り下さい。  
★食材の都合により献立を変更する場合があります。  
ご了承下さい。

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	日						
2	月	牛乳・ぱりんこ	白身魚のカレー天ぷら・シルバーサラダ・芋のレモン煮・なめこの味噌汁・バナナ		牛乳・ブリッツ	509	336
3	火						
4	水	牛乳・ビスコ	ミートボール・野菜炒め・茹でブロッコリー・コンソメスープ・りんご		牛乳・ブリッツ	573	448
5	木	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・かき・焼き芋		牛乳・ビスケット	596	505
6	金	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・豆腐の味噌汁・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	490	423
7	土	牛乳・えびせん	鶏クッパ・ミニゼリー・りんご		お菓子		
8	日						
9	月	豆乳・せんべい	鮭の塩焼き・筑前煮・あまちゃん揚げ・高野豆腐の味噌汁・りんご		牛乳・クッキー	440	386
10	火	牛乳・バナナ	豚肉の生姜焼・マカロニサラダ・添えレタス・トマト・キャベツの味噌汁・オレンジ		牛乳★チーズ蒸しパン	500	433
11	水	牛乳・スティックパン	 誕 生 会 		牛乳・パイ菓子	763	723
12	木	牛乳・ビスケット	チキンカツ・二色コールスロー・トマト・わかめスープ・グレープフルーツ		フルーツゼリー	482	379
13	金	牛乳・クッキー	赤魚の煮物・大豆サラダ・青菜の板かま和え・大根の味噌汁・りんご		牛乳★おにぎり	568	433
14	土	牛乳・塩せんべい	クリームシチュー・クロワッサン・オレンジ		お菓子		
15	日						
16	月	牛乳・リッツ	肉じゃが・春雨ソテー・ブロッコリーのツナ和え・白菜の味噌汁・りんご		牛乳・ビスケット	565	450
17	火	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・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★さつま芋のガレット	445	396
18	水	牛乳・バナナ	鶏肉のごま味噌焼き・れんこんサラダ・かぼちゃの天ぷら・そうめん汁・オレンジ		牛乳・せんべい	500	450
19	木	豆乳・えびせん	スパニッシュオムレツ・ポテトサラダ・青菜のナムル・さんまのすり身汁・みかん		牛乳・ロールカステラ	586	425
20	金	牛乳・カステラ	鮭のちゃんちゃ焼き・ひじきの五目煮・トマト・厚揚げの味噌汁・キウイフルーツ		牛乳★パウンドケーキ	513	378
21	土	牛乳・せんべい	タコライス・100%オレンジジュース・グレープフルーツ		お菓子		
22	日						
23	月						
24	火	フルーツヨーグルト	サバの黄金焼き・大根サラダ・さつま芋天ぷら・にらたま汁・リンゴ		牛乳・クラッカー	546	445
25	水	牛乳・どうぶつクッキー	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・たまごスープ・りんご		牛乳★クッキー	584	441
26	木	牛乳・パイ菓子	鶏肉のから揚げゴマ風味・ジャーマンポテト・トマト・大根の味噌汁・みかん		牛乳・ミニパン	486	419
27	金	牛乳・ミニクリームパン	タラの洋風焼き・ビーフソテー・ほうれん草のごま和え・じゃが芋の味噌汁・オレンジ		牛乳★ドーナツ	600	528
28	土	牛乳・マンナ	中華丼・乳酸飲料・グレープフルーツ		お菓子		
29	日						
30	月	牛乳・えびせん	ハンバーグホワイトソース・スパゲッティー・トマト・キャベツの味噌汁・かき		ヨーグルト・ウエハース	589	409