



平成 27 年 11 月 1 日 豊間根保育園



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子供たちの体は、春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。さんまや鮭などの旬の魚には脂がたっぷり乗っていてからだを温め、イモ類はエネルギー源になり、ビタミン類が豊富な野菜や果物類もたくさんあります。体に必要な栄養は毎日バランスよく食べることが大切です。

旬の食材を上手に取り入れて食べることや、いろいろな料理を交互に食べることで栄養のバランスを崩さず、味覚の学習やおいしさを味わえる感性が育まれます。

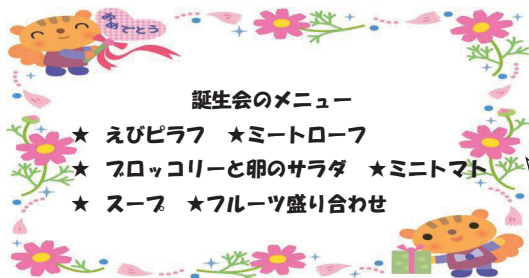


「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日他の生き物の命をいただいています。そして、食べ物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子供たちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

＜今月のカミカミメニュー＞

筑前煮・レンコンサラダ・大豆サラダ・ストーンクッキー・小魚



誕生会のメニュー

- ★ えびピラフ ★ ミートローフ
- ★ フロccoliーと卵のサラダ ★ ミニトマト
- ★ スープ ★ フルーツ盛り合わせ

24日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

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・ビスコ	ハンバーグホワイトソース・スパゲッティーソテー・トマト・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	558	418
3	火		文 化 の 日			
4	水	牛乳・コーンフレーク	赤魚の煮物・大豆サラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	530	353
5	木	牛乳・卵ボーロ	鶏肉のごま風味から揚げ・しょうゆフレンチ・きざみ昆布煮・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	517	361
6	金	牛乳・ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き・ひじきの五目煮・ツナ和え・すまし汁・果物	牛乳☆マドレーヌ	581	453
7	土	牛乳・せんべい	タコライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
8	日					
9	月	牛乳・サブレ	さんまの蒲焼・キャベツのごまサラダ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物	牛乳☆シュガーラスク	584	382
10	火	牛乳・ブリッツ	カレーライス・りんごのフレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物	ミニジュース・クッキー	599	496
11	水	牛乳・せんべい	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・南瓜煮・味噌汁・果物	ヨーグルト・小魚	446	278
12	木	牛乳・クラッカー	鮭の塩焼き・筑前煮・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	500	318
13	金	牛乳・ハーベスト	チキンカツ・三色コールスロー・トマト・スープ・果物	牛乳☆バナナケーキ	603	445
14	土		生 活 発 表 会 (アンパン・チョコパン)			
15	日					
16	月	牛乳・ビスケット	肉じゃが・春雨ソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳☆ごまトースト	568	433
17	火	牛乳・ビスコ	タラのオレンジ揚げ・かぼちゃのサラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	458	293
18	水	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のごま味噌焼き・シルバーサラダ・さつまいものレモン煮・すまし汁・果物	牛乳・せんべい	575	368
19	木	牛乳・卵ボーロ	スパニッシュオムレツ・レンコンサラダ・枝豆・さんまのすり身汁・果物	牛乳・かりんとう	573	431
20	金	牛乳・ウエハース	タラの洋風焼き・ピーマンソテー・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳☆チョコ蒸しパン	525	383
21	土	ヨーグルト	ドライカレー・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
22	日					
23	月		勤労感謝の日			
24	火	牛乳・サブレ	誕 生 会	プリン	691	539
25	水	牛乳・ブリッツ	さばの黄金焼き・大根サラダ・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	500	350
26	木	牛乳・せんべい	ミートボール・野菜炒め・トマト・スープ・果物	牛乳☆ストーンクッキー	617	454
27	金	牛乳・クラッカー	タラのカレー天ぷら・ジャーマンポテト・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳☆黒ごまケーキ	599	446
28	土	牛乳・せんべい	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
29	日					
30	月	牛乳・ハーベスト	鶏肉のソース焼き・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	527	350

※ 以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。主食（ご飯）110gのカロリーは185kcalです。