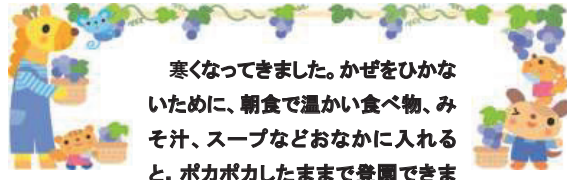


# 11 がつこんだて



平成 28 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。焼いたさつまいもの甘みは、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「オーブン」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。

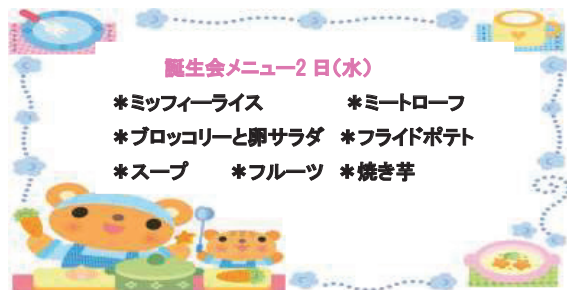
### 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「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

- 2 日(水) 焼き芋誕生会
- 4 日(金) 避難訓練
- 8 日(火) 就学児健康診断
- 15 日(火) すみれ組親子遠足
- 16 日(水) 歯科指導
- 18 日(金) お茶会
- 25 日(金) 以上児総練習
- 28 日(月) 未満児総練習



### 誕生会メニュー2日(水)

- \*ミッフィーライス
- \*ブロッコリーと卵サラダ
- \*スープ
- \*ミートローフ
- \*フライドポテト
- \*フルーツ
- \*焼き芋

★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	火	牛乳・ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き・ちくわの磯辺揚げ・五目納豆・すまし汁・バナナ		牛乳・えびせん	505	530
2	水	牛乳・とんがりコーン	誕生会 焼きいも		牛乳・バームクーヘン	603	723
3	木						
4	金	牛乳・動物クッキー	タラのカレー天ぷら・青菜の板かま和え・枝豆・豆腐の味噌汁・みかん		牛乳・さつぼろポテト	500	570
5	土	牛乳・星食べよう	きのこスパゲッティー・100%ジュース・バナナ		お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・ブリッツ	鶏肉のソース焼き・マカロニサラダ・ゆかり和え・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳★チーズ蒸しパン	500	520
8	火	牛乳・えびせん	擬製豆腐・春雨ソテー・トマト・大根の味噌汁・りんご		牛乳・とんがりコーン	479	530
9	水	牛乳・とんがりコーン	カレーライス・グリーンサラダ・茹で卵・トマト・スープ・オレンジ		牛乳★ピザトースト	541	563
10	木	牛乳・ミニパン	豚肉のごまだれ焼き・レンコンサラダ・枝豆・キャベツの味噌汁・みかん		R-1 ヨーグルト・ウエハース	489	519
11	金	ミニジュース・ビスコ	サバの竜田揚げ・大豆とウィンナーのトマト煮・茹でブロッコリー・なめこ汁・バナナ		牛乳・ミニパン	471	490
12	土	牛乳・せんべい	タコライス・乳酸飲料・みかん		お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・サブレ	秋刀魚の蒲焼・ビーフンソテー・さつまいもの天ぷら・若布の味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい★ミルク飴	460	490
15	火	ヨーグルト	麻婆豆腐・涼伴三糸・ブロッコリーおかか和え・スープ・グレープフルーツ		牛乳★ミニパン	502	538
16	水	牛乳・バナナ	タラのパン粉焼き・スパゲッティー・しょうゆフレンチ・すまし汁・オレンジ		100%ジュース・クラッカー	450	500
17	木	牛乳・さつぼろポテト	鶏肉の甘辛煮・和風サラダ・かぼちゃのいとこ煮・白菜の味噌汁・りんご		牛乳★山田せんべい餅	460	541
18	金	ミニジュース・動物クッキー	サバの黄金焼き・野菜炒め・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・えびせん・小魚	450	500
19	土	牛乳・クッキー	中華丼・100%ジュース・みかん		お菓子		
20	日						
21	月	牛乳・とんがりコーン	鮭の塩焼き・炒合菜・トマト・豚汁・みかん		ヨーグルト・クラッカー	420	460
22	火	牛乳・ブリッツ	ハンバーグホワイトソース・スパゲッティーソテー・添えブロッコリー・スープ・ミカン		牛乳★シュガーパン	490	532
23	水						
24	木	牛乳・動物クッキー	たこ天・フレンチサラダ・ジャーマンポテト・ニラ卵汁・グレープフルーツ		プリン	499	546
25	金	牛乳・ミニパン	鶏肉のから揚げ・かぼちサラダ・お浸し・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳★焼きおにぎり	490	540
26	土	牛乳・星たべよう	焼きそば・乳酸飲料・バナナ		お菓子		
27	日						
28	月	牛乳・オレンジ	エビグラタン・ポテトサラダ・トマト・スープ・みかん		ヨーグルト	502	532
29	火	牛乳・おととつと	鮭のみそ焼き・千切り野菜の炒め物・ごま和え・豆腐の味噌汁・りんご		牛乳★チョコ蒸しパン	480	499
30	水	牛乳・ミニパン	チキンカツ・スパゲッティーサラダ・野菜和え・厚揚げの味噌汁・オレンジ		乳酸飲料・クッキー	501	523