



11がつ おたのしみメニュー

令和2年11月 きたこども園



たべものたいせつさをしり かんしゃしてたべよう！

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
パイナップル とりにくの ごまみそやき えだまめサラダ むぎ ごはん ポトフ ぎゅうにゅう せんべい	ぶんかのひ  だいこんサラダ あげぎょうざ しょうゆ らーめん ぎゅうにゅう ☆ピザトースト	りんご じゃーまんポテト ビビンバ チキン スープ ぎゅうにゅう ビスケット	バナナ しろみざかなの レモンふうみ さつまいもサラダ 発芽玄米 ごはん みそワントン スープ ぎゅうにゅう コーンフレーク	バナナ ちくぜんに さんまのごまあげ ごはん キャベツ スープ ぎゅうにゅう いちけんび
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
バナナ わふうきのこあんかけ ハンバーグ グリーンサラダ むぎ ごはん みそしる ぎゅうにゅう ☆ウインナードック	りんご にくどうふ ほうれんそうサラダ 発芽玄米 ごはん ちゅうか スープ ぎゅうにゅう ブリッツ	オレンジ かぼちゃの ココットやき そくせきづけ みそにこみ うどん ☆ミルクゼリーあえ	ブルー さけのもみじやき もやしナムル ごはん すまし じる ぎゅうにゅう ビスケット	なしゼリー 16日(月) ブルー チンジャオロース マカロニサラダ むぎ ごはん わかめ スープ ぎゅうにゅう ビスケット
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ブルー チーズサラダ れんこんチップス カレーライス ぎゅうにゅう ☆こめこさつまいもむしパン	かき チキンなんばん ごもくあえ 発芽玄米 ごはん みそしる ぎゅうにゅう ジョア せんべい	バナナ さわらのさいきょうやき はるさめサラダ ごはん けんちん じる ぎゅうにゅう ☆ねじねじきなこあべかわ	パイナップル かにクリームコロッケ コールスローサラダ パン コンソメ スープ おちゃ おにぎり	りんご ハートコロッケ ごもくきんぴら 発芽玄米 ごはん みそしる ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
きんろうかんしゃのひ  きよほうゼリー さばのねぎみそやき ブロッコリーおかかあえ むぎ ごはん すまし じる ぎゅうにゅう せんべい	バナナ チーズはんぺんフライ こまつなのツナあえ やきそば ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	おたのしみべんどう やきおにぎり まきすし えびカツ・タコウイナ たまごやき・つくねぐし ほしポテト・えだまめ プチトマト・チーズ みかん プリン	りんご ハートコロッケ ごもくきんぴら 発芽玄米 ごはん みそしる ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ	
30日(月)	11月の特別な日			
＜たんじょうかい＞オレンジ にくみそ きゅうりスティック ツナマヨサラダ いかのあつぎりフライ てまき すし すまし じる ぎゅうにゅう カットケーキ	噛むメニューの日 11月8日(いい歯の日)なのですが、休日なので9日に噛むメニューにしました。食べ物の形や固さを感じることが出来、味を良く分かるようになったり、味覚が発達したり口の周りの筋肉を良く使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになるなど、良いことたくさんです！！	ポッキー＆ブリッツの日 おやつでは、ブリッツが出ます。この時期が秋の行楽シーズンにあたることから、ポッキーとブリッツを楽しく食べてもらおうという願いが込められた記念日だそうです。	いい日本食の日 11月24日は、いい日本食の日です。日本食には、4つの特徴があります。 ①多種多様な新鮮な食材がある。 ②四季に合わせた食材が利用できる。 ③理想的な食事バランス。 ④行事食がある。 ※5大栄養素が補えます！！	手巻き寿司 今月の誕生日会は手巻き寿司です。肉みそやきゅうりスティックやツナマヨサラダを自由に巻いてもらいます。それぞれ子どもたちのオリジナルの手巻き寿司を見るのが楽しみです♪



食育だより

令和2年 11月

きたこども園



🍚お米でしっかり栄養補給🍚

★お米の利点★

- ・ごはんの材料は「米」と「水」だけ…減塩・減脂につながる。
- ・体調に合わせて水分調整できるごはん…消化に負担がかからない。
- ・ゆっくりよく噛む習慣がつく…咀嚼力アップにつながります。
- ・安定価格…栄養的にみても、コストパフォーマンスが良い食べ物。

★お米をおいしく食べる方法★

1. お米の選び方…それぞれの違いを感じて、好みの米を選びましょう。
2. おいしさを保つ方法…2週間程度で食べきり、密封容器に入れて、冷蔵庫で保存すると美味しさが長持ちします。
3. 炊飯時の注意点…夏季は加熱前の水が劣化し、味が悪くなることも。

11月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
2月	ごはん・鶏肉のごまみそ焼き・枝豆サラダ・ポトフ・パイナップル	精白米	鶏肉・みそ・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・えだまめ・コーン	ウインナー・じゃがいも・たまねぎ・かぶ・にんじん・いんげん	554	24	15	2
4水	しょうゆラーメン・大根サラダ・揚げギョウザ・りんご	中華麺	豚肉・なると・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	揚げ物) ギョウザ	542	22	18	2.4
5木	ピザパン・ジャーマンポテト・チキンスープ・オレンジ	精白米	豚肉・ほうれん草・もやし・にんじん・ぜんまい・コーン	フライドポテト・ベーコン・たまねぎ・パセリ	鶏肉・たまねぎ・えのきたけ・ニラ・豆腐	624	20	24	2.1
6金	ごはん・白身魚のレモン風味・さつまいもサラダ・みそワンドンスープ・バナナ	精白米	さくら・レモン汁	さつまいも・にんじん・コーン・きゅうり・ハム・マヨドレ	もやし・にんじん・ワンタン・チンゲン菜・たまねぎ・みそ	684	24	16	2.2
9月	ごはん・筑前煮・さんまのゴマ揚げ・キャベツスープ・バナナ	精白米	鶏肉・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ	揚げ物) さんまのゴマ揚げ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン	618	21	24	2
10火	ごはん・グリーンサラダ・和風きのこハンバーグ・みそ汁・りんご	精白米	ハンバーグ・しめじ・えのきたけ・たまねぎ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・みそ	508	18	17	2
11水	ごはん・肉豆腐・ほうれん草サラダ・中華スープ・オレンジ	精白米	豚肉・焼き豆腐・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	ほうれん草・キャベツ・ハム・にんじん・マヨドレ	たまねぎ・もやし・こまつな・マロニー	545	21	20	2
12木	みそ煮込みうどん・かぼちゃのココット焼き・そくせきづけ・ブルー	うどん	豚肉・油揚げ・なると・ねぎ・にんじん・干しいたけ	かぼちゃ・ベーコン・チーズ・クリームコーン缶・生クリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん	447	15	15	1.9
13金	ごはん・鮭のもみじ焼き・もやしのナムル・すまし汁・和梨ゼリー	精白米	鮭・にんじん・マヨドレ	もやし・こまつな・キャベツ・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ	511	22	16	1.8
16月	ごはん・チンジャオロース・マカロニサラダ・わかめスープ・ブルー	精白米	牛肉・ピーマン・にんじん・たけのこ・フライドポテト	マカロニ・きゅうり・にんじん・ハム・コーン・マヨドレ	わかめ・チンゲン菜・もやし・たまねぎ	634	19	21	1.4
17火	カレーライス・チーズサラダ・れんこんチップス・かき	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・チーズ	揚げ物) れんこんチップス	659	17	21	2.6
18水	ごはん・チキン南蛮・五目あえ・みそ汁・バナナ	精白米	鶏肉・しょうが・にんにく・卵・たまねぎ・マヨドレ	ほうれん草・もやし・にんじん・油揚げ・しらたき・干しいたけ	豆腐・たまねぎ・なめこ・ねぎ・みそ	581	22	18	2.3
19木	ごはん・さわらの西京焼き・はるさめサラダ・けんちん汁・パイナップル	精白米	さくら・みそ	マロニー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	鶏肉・豆腐・油揚げ・ごぼう・だいこん・さといも・にんじん・ねぎ	554	25	16	1.6
20金	パン・かにクリームコロッケ・コールスローサラダ・コンソメスープ・りんご	パン	揚げ物) かにクリームコロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	たまねぎ・にんじん・しめじ・ウインナー・パセリ	519	15	21	2.3
24火	ごはん・さばのねぎみそ焼き・ブロッコリーおかかあえ・すまし汁・巨峰ゼリー	精白米	さば・ねぎ・みそ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・かつお節	豆腐・ふ・たまねぎ・みつば・にんじん	505	21	14	1.7
25水	焼きそば・チーズはんぺんフライ・小松菜のツナあえ・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・青のり	揚げ物) チーズはんぺんフライ	こまつな・にんじん・ツナ・もやし	645	22	24	1.9
26木	焼きおにぎり・巻き寿司・えびカツ・ウインナー・卵焼き・つくね串・トマト・みかん	おにぎり 巻き寿司	揚げ物) えびカツ	ウインナー・玉子焼き・つくね串・星ポテト	枝豆・プチトマト・みかん・チーズ	562	22	20	2
27金	ごはん・ハートコロッケ・五目きんぴら・みそ汁・りんご	精白米	揚げ物) ハートコロッケ	ごぼう・にんじん・油揚げ・いんげん・こんにゃく・れんこん	豆腐・たまねぎ・しいたけ・ねぎ・わかめ・みそ	613	17	20	1.9
30月	手巻き寿司・ツナマヨサラダ・いかの厚切りフライ・すまし汁・オレンジ	米・のり 肉みそ・きゅうり	キャベツ・にんじん・コーン・ツナ・マヨドレ	揚げ物) いかの厚切りフライ	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・油揚げ・ねぎ	662	24	23	2.3