

2020年度

11月

給食献立表

あいのそのこども園

2(月)☆		4(水)☆		5(木)		6(金)☆		7(土)		
昼	わかめご飯	精白米・わかめ 食塩・酒	ミックスサンド	食パン・マーガリン きゅうり・シーチキン マヨドレ・卵 いちごジャム	きのこご飯	精白米・醤油 みりん・だし粉 しめじ・えのき・人参 ごぼう・豚肉 こんにゃく	ご飯	精白米	お弁当	
	白身魚の 照り焼き	カレー・ごま・醤油 酒・ごま油	かぼちゃの ポタージュ♪	かぼちゃ・玉ねぎ バター・豆乳・コンソメ 食塩	フライドポテト	フライドポテト 食塩・油	さばの 竜田揚げ	さば・生姜・醤油・油 片栗粉・酒・みりん		
	五色和え	小松菜・もやし 人参・しめじ・コーン かつお節・醤油	牛乳		ほうれん草の じゃこ和え	もやし・ほうれん草 醤油・みりん・じゃこ	ほうれん草の サラダ	ほうれん草・人参・卵 じゃこ・油・醤油・米酢 砂糖		
じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌			卵汁	卵・わかめ・醤油 みりん・だし粉	豆腐ともやし の味噌汁	豆腐・もやし・玉ねぎ だし粉・味噌			
15時	牛乳 黄な粉蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳・砂糖・小豆 黄な粉 ※小麦	ほうじ茶 ふりかけ おにぎり	精白米・ふりかけ ※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	牛乳 バナナ カル鉄スティック チーズ	※乳、卵、小麦	牛乳 焼き芋 野菜せんべい	さつまいも ※小麦、ごま		
	ねじりん棒		紫芋チップ (以上児) ブルー(未満児)							
	439kcal	630kcal	572kcal	752kcal	468kcal	613kcal	551kcal	613kcal		
9(月)☆		10(火)		11(水)☆		12(木)		13(金)☆		
昼	煮込みうどん	うどん・豚肉・人参 玉ねぎ・ほうれん草 ねぎ・醤油・みりん だし粉・油	ご飯	精白米	ご飯	精白米	ご飯	精白米	ご飯	精白米
	切干大根	切干大根・薄揚げ 人参・醤油・みりん 油・だし粉・砂糖	焼き魚	鮭・食塩	タンダリー チキン♪	かしわ・玉ねぎ・食塩 醤油・カレー粉 ヨーグルト・こしょう	ししゃもの ごま衣焼き	ししゃも・小麦粉・ごま 油	ちくわの もみじあげ	竹輪・さつまいも 人参・ピーマン 小麦粉・油
	焼きかぼちゃ	かぼちゃ・食塩・油	ひじき煮	大豆・ひじき・人参 うす揚げ・だし粉 砂糖・醤油・油	人参しりしり	人参・もやし・卵 シーチキン・食塩 醤油・油	大根の煮物	大根・人参・うす揚げ 酒・砂糖・醤油 だし粉	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー・醤油 かつお節・みりん
			磯風味ポテト	じゃがいも・あおさ じゃこ・食塩	豆腐の味噌汁	木綿豆腐・わかめ テンゲン菜・味噌 だし粉	えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉・味噌	豆腐ときのこ の味噌汁	豆腐・えのき しめじ・だし粉 味噌
15時	牛乳 コーンパン♪	ホットケーキミックス コーン・ロースハム チーズ ※小麦	牛乳 りんご 胚芽スティック チーズ	※乳、小麦	牛乳 豆腐パン♪	小麦粉・食塩・砂糖 豆腐・ドライイースト	牛乳 柿 ミレービスケット チーズ	※小麦	牛乳 小松菜の おやき	小松菜・ベーコン 人参・小麦粉・醤油 お好み焼き粉
	全粒粉クラッカー (以上児) ブルー(未満児)				ごぼうチップ	※小麦、ごま			ひじきあられ	
	495kcal	659kcal	446kcal	617kcal	528kcal	699kcal	447kcal	588kcal	488kcal	686kcal
14(土)		16(月)☆		17(火)		18(水)☆		19(木)		
昼	あんかけうどん	うどん・かしわ・色板 うす揚げ・人参・白菜 しめじ・ねぎ・だし粉 醤油・みりん・酒	三色丼	精白米・鶏ミンチ コーン・ほうれん草 砂糖・醤油・酒・食塩 焼きのり	にんじんご飯♪	精白米・人参 塩昆布・醤油・ごま	コッペパン	※乳、卵、小麦	ご飯	精白米
			豆腐と人参の 味噌汁	豆腐・人参・白菜 わかめ・だし粉・味噌	白身魚の パン粉焼き	カレー・食塩・パン粉 カレー粉・油	ビーフシチュウ	牛肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・豆乳 グリーンピース・油 ビーフシチュウウルウ	高野豆腐入り 焼きつくね	鶏ミンチ・高野豆腐 人参・れんこん・食塩 片栗粉・醤油・酒 みりん
					さつまいも サラダ♪	さつまいも・チーズ コーン・マヨドレ・食塩 こしょう	根菜サラダ	ごぼう・人参・レンコン マヨドレ・ごま油・醤油	かつおとあさりの ササッとサラダ	ひじき・人参・大豆 小松菜・シーチキン あさり・マヨドレ ごま・醤油
15時		牛乳 大学芋	さつまいも・はちみつ 油 ※小麦	牛乳 みかん 野菜スティック チーズ	※小麦	ほうじ茶 コーンおにぎり 黒ごまかりんとう	精白米・コーン・食塩 ※小麦、ごま	ほうじ茶 バナナ ヨーグルト 昆布(以上児)		
		畑のشناック (以上児) ブルー(未満児)								
	165kcal	207kcal	476kcal	652kcal	546kcal	703kcal	485kcal	642kcal	486kcal	610kcal
20(金)☆		21(土)		24(火)		25(水)☆		26(木)		
昼	収穫祭ランチ さつまいもご飯	精白米・食塩 さつまいも	お弁当	ご飯	精白米	コーンご飯	精白米・コーン・食塩	ご飯	精白米	
	鮭のホイル焼き	鮭・食塩・しめじ えのき・バター		鱈のコーン マヨネーズ焼き	鱈・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	豆腐 ハンバーグ	豚ミンチ・豆腐・ひじき 玉ねぎ・豆乳・パン粉 ケチャップ	肉じゃが	豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ・油 しらたき・醤油・砂糖 みりん・だし粉	
	豚汁	豚肉・人参・ごぼう こんにゃく・豆腐・大根 だし粉・味噌・ねぎ		切干大根と 青菜の煮物	切干大根・じゃこ 人参・テンゲン菜 砂糖・醤油・みりん だし粉	ブロッコリーと レンコンのサラダ	レンコン・ブロッコリー ごま・醤油・味噌	キャベツの 酢の物	キャベツ・わかめ じゃこ・きゅうり みかん・砂糖・米酢	
15時	牛乳 かぼちゃ団子	かぼちゃ・砂糖・ごま チーズ・片栗粉 ※小麦、えび、ごま		牛乳 りんご ポップコーン チーズ		冬瓜スープ	冬瓜・人参・ねぎ ベーコン・中華だし 醤油	豆腐と揚げ の味噌汁	豆腐・うす揚げ・ねぎ だし粉・味噌	
	小魚せんべい (以上児) ブルー(未満児)					りんごゼリー	りんご・砂糖・寒天 りんごジュース			
	498kcal	681kcal			470kcal	645kcal	488kcal	641kcal	477kcal	647kcal

	27(金)☆	28(土)	30(月)☆			
昼	きのこカレー 白菜のサラダ 牛乳	肉味噌そば 中華麺・豚ミンチ 生姜・白ねぎ もやし・人参 チンゲン菜・味噌 中華だし・砂糖・酒 醤油・片栗粉・油	チンゲン菜と 卵のあんかけ そば 味噌ポテト	中華麺・チンゲン菜 人参・しめじ・色板 卵・中華だし・醤油 みりん・片栗粉 じゃがいも・味噌 砂糖・みりん・酒 醤油		
15時	ほうじ茶 ふのラスク ひじきスティック	ふ・バター・砂糖 ※乳、小麦	牛乳 黒ごまの ケーキ ポテトチップス (以上児) プルーン(未着児)	小麦粉・黒ごま・卵 バター・砂糖 ベーキングパウダー		
	527kcal	662kcal	233kcal	292kcal	508kcal	711kcal

・日付横の☆は手作りおやつ日のマークです。
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。

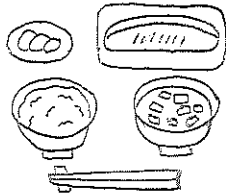
11月

給食だより

2020年度
 あいのそのこども園

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に判定しました。「いい(11)にほん(11)」の語呂合わせはもちろん、爽やかな秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など食卓に和食を積極的に取り入れましょう。



<子どもの食にまつわる課題>

運動不足と体力低下

近年、子どもの運動不足と体力低下が叫ばれています。その原因は、外遊びできる場所や子ども同士の関わりが減ったこと、テレビゲームの影響などがいわれています。幼児のときは外でたくさん体を動かしていても、年齢があがるにつれ、スポーツの習い事や体育、部活以外では、体を動かしていないという子どももめずらしくありません。運動をしないとおなかがすかないので食欲が落ち、体力が低下するほか、体に脂肪がつきやすくなり、肥満や生活習慣病につながる恐れがあります。

最近では、やせていても糖分や脂質の多い食生活の影響で、血糖値や中性脂肪が高いという子どももいるそうです。小さいうちから適度な運動とバランスのよい食事を心がけましょう。



食育活動

20日(金)は、行事食として「収穫祭ランチ」が登場します。豊かな恵みに感謝していただきたいと思います。



お知らせ
 ○7日(土)、21日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。



11月の行事食 ごはん

勤労感謝の日は、その年に収穫された五穀(米、麦、粟、豆、稗)を食べて収穫に感謝するとともに、来年の豊作を願う日です。新米の季節、ぜひ家族みんなでお祝い、味わってください。

また、食事のことを「朝ごはん」、「昼ごはん」、「夜ごはん」というように、日本人にとって「ごはん」は食事の代名詞です。糖質オフの流行で、ごはん離れの大人も増えていますが、成長期の子どもには、ごはんは欠かせません。

<健康をはぐくむ粒食>

- ・噛む回数UPで虫歯予防に
 ごはんはパンや麺類を食べるときよりも、噛む回数が増えます。そのため唾液の分泌が増えて、虫歯や歯肉炎の予防になります。また、消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きも活発に。脳の血流も増えて活性化し、記憶力も向上します。そしてよく噛むことで、満腹中枢が刺激され食べすぎの防止にもなります。
- ・腹もちがよく肥満防止に
 6枚切りの食パン1枚と子ども用茶碗1膳のごはん(約100g)のエネルギーはほぼ一緒ですが、粒食のごはんは、体の中で吸収できる大きさにするまで時間がかかります。そのため消化吸収がゆっくりで腹もちがよくなります。また水分も多いのでおなかがふくれて満腹感が得やすく、その結果、間食が減って肥満を防ぐことができます。
- ・子どもたちの成長を促す
 ごはんは吸収がゆっくりなため、血糖値はゆるやかに上昇します。そのためインスリンの分泌も穏やかになります。インスリンは同化ホルモンといい、糖を細胞に取り込むだけでなく、食べた卵や肉、魚などのたんぱく質を材料に体をつくる仕事もし、子どもたちの成長を促します。
- ・腸内環境が整い、便秘がよくなる
 粒食のごはんでは、消化しきれない残渣(レジスタントスターチ)と呼ばれる難消化性でんぷんが比較的多く出現します。これは腸内細菌のエサになるため、善玉菌が増えて腸内環境を整えることができます。また、この残渣は食物繊維のような働きをするため、便秘をよくすることができます。