



目標 風邪に負けない体を作ろう

冬は乾燥によりウィルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひきやすい時期です。基本は栄養バランスのよい食事を心がけること。給食でも風邪に負けない体づくりをしっかりサポートしたいと思っています。

もちろん適度な運動や休養も大切です。

早めの予防、回復で楽しい冬を過ごしましょう！



風邪予防のポイント... 1日3回、栄養バランスのとれた食事をしましょう。特に「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」の栄養素をとるといいでしょう。

たんぱく質
身体を温め、寒さで消耗した体力を回復させます。



ビタミンA
のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。



ビタミンC
寒さに対する抵抗力を高めます。



もちつき大会

今年も餅つきと豚汁作り
クッキングを行います。

ついたお餅は幼児組さんの給食のメニューの中で、きな粉もちにして頂きます。乳児組さんは安全のため豆腐団子にきな粉をまぶして頂きます。餅つきの合間に、具だくさんの豚汁の食材を洗う皮をむく・切る・ちぎる等、幼児組さんが腕を振ってくれます！

ぱんだ・きりん・ぞう組さんはエプロン、三角巾をお願いします。(なければ保育園のものをお使いいただけます) 爪は短く切っておいてください。

※完全給食日ではありません。幼児組さんは主食を持ってきて下さい。



お知らせ

お誕生会 18日(火)
お弁当の日 28日(金)

11月14日 ぱんだ組さんの給食参観がありました

《献立》ふりかけご飯・牛肉のカレー炒め・法蓮草の胡麻和え・みそ汁・みかん・柿
～感想～★特にお味噌汁。さつまいもは甘くて具沢山で栄養満点でとってもおいしかったです。★子供たちが野菜を食べているのにはびっくりでした。★同年代の子供たちの食事の様子、お箸も持ち方などが見られて参考になりました。メニューも色々な食材が入っていて味も良かったです。★園で採れた野菜や果物を使用し自分の目で見ただけで食べられるので良い勉強になりますね。★保護者の方とお話しする事が出来て良かったです。★家ではあまり食べない野菜を食べていたので驚きました。★バランスよく作ってありました。★嫌いな野菜も食べやすく味付けできていて食べやすかったです。★たくさん参観と感想をありがとうございました。(保育園で収穫した食材…さつまいも、里芋、みかん、柿)

曜	日	献立名	主な食材	乳児主食	おやつ	カロリー
月	3 17	ひじきハンバーグ 小松菜のごま和え 白菜のみそ汁 F	合挽肉・玉葱・ひじき・牛乳・卵/ ごま・小松菜 キャベツ・かにかま/白菜・人参・大根・大根葉 油揚げ/みかん	ふりかけ ご飯		586
火	4	肉うどん F盛り合わせ	うどん・牛肉・人参・玉葱・しめじ・ねぎ・かまぼこ わかめ/バナナ・みかん・りんご	肉うどん	青菜おにぎり	491
水	5 19	ローストチキン コールスローサラダ かき玉汁 F	鶏肉・生姜・にんにく/ キャベツ・きゅうり・人参 コーン・みかん缶/ヨーグルト/玉葱・えのき ねぎ・豆腐・卵/りんご	鮭 ご飯		557
木	6 20	レバーのケチャップ和え マカロニサラダ すまし汁 F	鶏レバー・鶏肉・ポテト/マカロニ・キャベツ・ハム 人参・グリーンピース/豆腐・玉葱・大根・里芋・春菊/ バナナ	のり ご飯	平天 鯛ちくわ	564
金	7 21	鯖の塩焼き キャベツの味噌炒め 和風スープ F	鯖/キャベツ・まいたけ・人参・もやし/白菜・大根 大根葉・えのき・干椎茸/りんご	ゆかり ご飯	ヨーグルト	536
月	10 26	豚肉の生姜焼き F ポテトサラダ すまし汁	豚肉・玉葱・生姜/みかん/じゃが芋・人参 きゅうり・きぬさや・ハム/法蓮草・しめじ・かまぼこ	昆布 ご飯	コーンスナック ヨーグルト	586
火	11 25	カレーライス もみの木ハンバーグ ブロッコリー添え F	米・牛肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース/ 鶏肉・玉葱・生姜/ブロッコリー/いちご	カレー ライス	カステラケーキ	606
水	12	～お餅つき～ きな粉餅 豚汁 F	餅米・きな粉/豚肉・人参・玉葱・大根・大根葉・ごぼう さつまいも・里芋・白菜・しめじ・豆腐・こんにやく/みかん	菜飯		-
木	13 27	八宝菜 揚げ餃子 コーンスープ F	豚肉・イカ・海老・白菜・うずら卵・干椎茸・人参 筍・かまぼこ/餃子/コーン・じゃが芋・ベーコン 玉葱・パセリ/りんご	中華丼	クッキー	600
金	14	白身魚のマヨチーズ焼き 酢の物 みそ汁 F	白身魚・玉葱・牛乳・粉チーズ・パセリ/きゅうり 春雨・コーン・かにかま・わかめ/青梗菜・人参 玉葱・大根・卵 /バナナ	わかめ ご飯	ヨーグルト	574
誕生日会	18日 (火)	～クリスマスランチ～ ケチャップライス 照り焼きチキン 白菜スープ スパサラ ブロッコリー F	米・ウインナー・玉葱・ミックスベジタブル/ 鶏肉/白菜・かにかま・豆腐・ねぎ/スパゲッティ 人参・きゅうり・ハム/ブロッコリー/いちご	クリスマス ランチ	お楽しみ	-

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食(主食は家庭より110g持参とする)及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。
手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン
牛乳・Fを頂きます。



これがえんどう豆の種ですよ！

わ～！赤色や！豆は緑やのになんでやろ？

不思議ですね！豆にも色々な種類があるようです！



おおきくな～れ！

菜園の様子 今年の園の畑はまさに実りの秋。たくさん収穫物で毎日の給食のお皿が盛りだくさんでした。さつまいも「紫色が見えるまで洗ってね！」と先生に言われると一生懸命に冷たい水できれいにしてくれました。里芋掘りもぞう組さん(5歳児)にお手伝いしてもらい、親芋に引っ付いているかわいいうずらも発見！きりん組さん(4歳児)にはえんどう豆の種まきをしてもらいました。つるが伸び、収穫出来るまでお世話と観察をして楽しんでもらいたいと思います。大根もみるみるうちに大きくなってきました。4日のおやつのおにぎりの具は菜園の大根葉を入れた青菜おにぎりです！園庭にも春菊や小松菜を植え、遊びながら観察できるように、食育にもつなげていきたいと思っています。