

11月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R2.11

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満期 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
2	月	牛乳 ビスケット	しらすごはん 鶏肉の中華風照り焼き 小松菜の煮びたし わかめとえのきの味噌汁 パナナ	牛乳 焼きうどん	しらす 鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 うどん	にんじん 玉ねぎ 小松菜 わかめ えのきたけ パナナ キャベツ ピーマン	585 25.0 21.5 1.8	599 27.3 19.6 2.0
3	火		文化の日						
4	水	牛乳 塩せんべい	ごはん ミートローフ コールスローサラダ トマトスープ パイン	りんごジュース 野菜サンド	鶏肉 豚肉 レバー	米 油 パン じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン トマト パイン	563 17.8 17.3 1.4	590 18.0 17.8 1.6
5	木	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん かき揚げ 青梗菜とハムの中華和え キャベツと揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	えび ハム きな粉	米 油 マカロニ じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ピーマン 青梗菜 もやし キャベツ オレンジ	571 22.5 23.9 1.3	592 23.6 18.4 1.1
6	金	牛乳 クッキー	麦ごはん アジのかば焼き ひじきの和風サラダ あさりとふのりの味噌汁 パナナ	牛乳 フルーツポンチ	あじ かまぼこ あさり 牛乳	米 三温糖 押麦 油	ひじき きゅうり ふのり ねぎ にんじん パナナ パイン みかん りんご	573 21.0 19.8 1.5	587 22.4 18.3 1.8
7	土	牛乳 ビスケット	野菜うどん 鶏肉の味噌炒め 中華きゅうり りんご	牛乳 パナナ蒸しパン	鶏肉 豆乳 牛乳	うどん 油 三温糖 ごま	にんじん ねぎ 玉ねぎ ピーマン きゅうり りんご パナナ	586 25.0 21.8 2.2	600 27.3 20.0 2.4
9	月	牛乳 ウエハース	カレーライス トマトときゅうりのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 じゃが芋 ミニたい焼き	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり えのきたけ グリンピース グレープフルーツ	579 22.0 19.7 1.6	600 23.3 19.1 1.6
10	火	牛乳 塩せんべい	【焼き芋誕生会】 きつねうどん 青菜のきのこ和え フルーツゼリー	麦茶 味噌焼きおにぎり チーズ	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん 米 三温糖 アップルゼリー	にんじん ねぎ ほうれん草 しめじ えのきたけ しいたけ	510 19.6 14.1 2.1	524 20.2 13.8 2.2
11	水	牛乳 クラッカー	ごはん レバーの唐揚げ キャベツにんじん和え 野菜とコーンのスープ パイン	麦茶 温麺	レバー 鶏肉 油揚げ	米 そうめん 三温糖	キャベツ にんじん フロッコ リー 玉ねぎ コーン しいたけ	545 17.2 18.7 1.6	560 17.0 18.4 1.7
12	木	牛乳 クッキー	愛情弁当	牛乳 ジャージャー麺	豚肉 牛乳	うどん 油 三温糖	ねぎ きゅうり	341 14.4 16.6 0.9	297 14.1 14.2 1.0
13	金	牛乳 ビスケット	バターロール ポテトマカロニグラタン ブロッコリーの塩ゆで 野菜のスープ オレンジ	牛乳 コーンフレーククッ キー	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 マカロニ パン 三温糖	玉ねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー キャベツ いんげん オレンジ レーズン	552 18.9 24.6 1.5	557 19.6 23.5 1.7
14	土	牛乳 塩せんべい	肉うどん かぼちゃとツナのサラダ パナナ	麦茶 プリン ビスケット	鶏肉 ツナ	うどん 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ かぼちゃ パセリ パナナ	549 18.0 16.9 3.0	573 18.2 17.2 3.3
16	月	牛乳 ウエハース	雑穀ごはん 鯖の南蛮漬け キャベツのコンソメ煮 小松菜の味噌汁 りんご	牛乳 フライドポテト	さわら ベーコン 牛乳	米 じゃが芋	きゅうり 玉ねぎ パプリカ キャベツ 小松菜 にんじん りんご	561 20.8 21.5 1.5	577 21.7 21.4 1.5
17	火	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 春雨サラダ あさりとふのりの味噌汁 オレンジ	牛乳 黒ごまマフィン	生揚げ 豚肉 あさり 牛乳 卵 豆乳	米 油 春雨 三温糖	玉ねぎ いんげん きゅうり もやし にんじん コーン ふのり ねぎ オレンジ	585 20.6 22.9 1.2	610 21.2 23.6 1.1
18	水	牛乳 クッキー	ごはん チキン南蛮 レタスと人参のサラダ きのこのスープ グレープフルーツ	牛乳 黒糖ゼリー	鶏肉 卵 ハム ベーコン 牛乳 きな粉	米 油 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ レタス にんじん きゅうり まいたけ えのきたけ グレープフルーツ	558 20.8 24.0 1.3	569 22.1 23.5 1.5
19	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 春雨サラダ わかめとしめじのすまし汁 パナナ	牛乳 焼きそば	鮭 牛乳 豚肉	米 油 三温糖 中華麺 春雨	ピーマン にんじん きゅうり コーン わかめ しめじ パナナ もやし	601 21.5 22.0 1.3	619 22.9 20.2 1.5
20	金	牛乳 ウエハース	ごはん すき焼き風煮 おひたし きのこ汁 パナナ	牛乳 ジャムパン	豚肉 生揚げ ちくわ 牛乳	米 油 三温糖 パン	にんじん しらたき ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ パナナ	585 23.9 19.5 1.4	609 25.6 18.9 1.5
21	土	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース 大豆サラダ パナナ	麦茶 ヨーグルト ウエハース	豚肉 大豆 ヨーグルト	スパゲティ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パナナ	559 20.8 17.2 1.8	577 21.5 16.5 1.8
23	月		勤労感謝の日						
24	火	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 五目納豆 大根と麩の味噌汁 オレンジ	牛乳 あんぱん	鶏肉 納豆 しらす干し 牛乳	米 油 三温糖 あんぱん	玉ねぎ しょうが 小松菜 にんじん 青のり 大根 もやし オレンジ	575 24.1 21.1 1.8	586 26.1 19.1 2.0
25	水	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 鮭のムニエル じゃが芋ソテー 卵と小松菜の中華スープ みかん	牛乳 さつま芋の二ヨッキ	鮭 ベーコン 卵 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 さつま芋	にんじん ピーマン 小松菜 ねぎ みかん	602 24.6 18.3 1.0	624 26.9 16.4 1.1
26	木	牛乳 塩せんべい	バターロール タンドリーチキン カリフラワーサラダ クラムチャウダー パナナ	野菜&果実ジュース ケチャップライス	鶏肉 ヨーグルト あさり	パン じゃが芋	カリフラワー コーン ブロッコリー にんじん いんげん 玉ねぎ パナナ	543 21.3 14.8 1.8	565 22.4 14.6 1.8
27	金	牛乳 クラッカー	ごはん てりやきハンバーグ キャベツとわかめのサラ ダ 納豆汁 みかん	麦茶 野菜マフィン	豚肉 納豆 卵 ツナ	米 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ わかめ 人参 ピーマン 大根 みかん こんにゃく ねぎ ほうれん草	560 19.6 19.8 1.7	579 20.0 19.7 1.5
28	土	牛乳 クッキー	ラーメン 豚肉と小松菜の炒め物 パナナ	牛乳 ビスケット	豚肉 牛乳	中華麺 油	もやし にんじん ねぎ 小松菜 パナナ	554 20.0 20.1 1.0	564 21.1 18.6 1.1
30	月	牛乳 ウエハース	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華サラダ かぶと小松菜の中華スープ グレープフルーツ	牛乳 納豆トースト	豆腐 豚肉 牛乳 納豆 チーズ	米 油 三温糖 食パン	ねぎ たけのこ ピーマン にんじん コーン かぶ 大根 小松菜 グレープフルーツ	546 21.2 19.0 1.5	559 22.3 18.3 1.4



食事のマナーは身につけてる？

食事のルールやマナーを教えるためには、食事環境を整え、食事の様子をよく観察し、子どもがまねをしたくなるような手本を見せることが大切です。

では、子どもの様子をチェックしてみましょう。

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方で、はしをもっているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



11月になると、そろそろ冬の足音が聞こえ始めます。そして、寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。今年はコロナウイルスにも気を付けなければならないので、改めてうがい・手洗いを徹底しましょう。ご家庭でも声かけうがい、手洗いの方法を再確認してみましょう。



クッキング報告

こすも組 稲刈り

4月に芽出しから始めた稲が大きく成長し、収穫の時期を迎えました。食育活動として、みんなで手ぬぐいを被って稲刈り体験をしてきました。当日は良いお天気に恵まれ、子どもたちは稲穂の重さを感じながら、一つ一つ丁寧に刈り取っていました。収穫した稲は園庭で黄色くなるまで干し、子どもたちが脱穀ともみすりをして、11月の「こめこめフェスタ」で食べる予定になっています。



10月の
人気メ
ニュー



食物繊維たっぷりの作り置き さつまいもと昆布の煮物

材料【子ども二人分】
 さつまいも…40g
 切り昆布（戻したもの）…4g
 にんじん…20g
 豚肉（小間肉やひき肉など）…10g
 料理酒…2g
 みりん…2g
 しょうゆ…2g
 サラダ油…2g

作り方

- ①さつまいもをよく洗い、5mm厚のいちょう切りにして水にさらす。
- ②にんじんはいちょう切り、水で戻した切り昆布は食べやす長さに切る。
- ③小鍋に油を熱し豚肉をよく炒めたら①、②を入れ、水をひたひたに加える。
- ④③が沸騰してきたら合わせ調味料を加え、蓋をして中火で煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら蓋を外し、水分が少なくなったら出来上がり♪

★作り置き注意★

- ・食材はしっかり加熱しましょう
- ・保存容器はアルコールや熱湯で消毒しましょう
- ・冷蔵庫に保管して、早めに食べきましょう
- ・必ず温めなおして（レンジ可）食べましょう

☆ポイント☆

切り昆布の代わりに、ひじきで作ってもおいしいです。
 毎日の食事作りを手軽で簡単に！おすすめの作り置きレシピです。