

11月給食だより

2021年11月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く 内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	ブロッコリー	2	大根	3	文化の日	4	煮ごぼう	5	酢昆布	6	するめ
ごはん 味噌汁 (大根・わかめ) 鶏肉ハンガリー風煮 キャベツと人参のおかか和え かぶのマリネ	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・人参) さば照り焼き 小松菜納豆和え 根菜含め煮	文化の日	フランスパン 米粉のコーンポタージュ タンドリーチキン 人参グラッセ風 ほうれん草ごま酢和え	ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) 豚肉の香味焼き 大根ツナサラダ ひじき炒め煮	五目うどん ブロッコリー中華和え ミニトマト	野菜たっぷり焼きうどん ヨーグルト・せんべい	スイートパンブキン	パウンドケーキ	きな粉マカロニ	8	酢大根
ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) 手羽元さっぱり煮 白菜とチンゲン菜のお浸し れんこんきんぴら	ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) 鮭フライ 切干大根サラダ 五目煮	ごはん 味噌汁 (大根・麩) すき焼き風煮 ブロッコリー生姜和え キャベツとコーンのソテー	11	れんこん	12	セロリ	13	煮干し	ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) 炒め納豆 小松菜しらす和え 大根豚肉煮	味噌ラーメン 胡瓜ツナ和え コーンソテー	
オレンジケーキ	ほうれん草クッキー	南瓜パン	ジャムサンド スープ (しめじ・えのき・エリンギ) ほっけごま焼き ダイスサラダ もやしとピーマンのソテー	妻ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) 炒め納豆 小松菜しらす和え 大根豚肉煮	マドレーヌ						
15	ブロッコリー	16	大根	17	カリフラワー	18	煮ごぼう	19	酢昆布	20	するめ
ごはん 味噌汁 (大根・わかめ) 鶏肉ハンガリー風煮 キャベツと人参のおかか和え かぶのマリネ	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・人参) さば照り焼き 小松菜納豆和え 根菜含め煮	ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) 中華風卵焼き 生揚げ甘酢炒め セロリとさきみの香味和え	フランスパン 米粉のコーンポタージュ タンドリーチキン 人参グラッセ風 ほうれん草ごま酢和え	ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) 豚肉の香味焼き 大根ツナサラダ ひじき炒め煮	きな粉マカロニ						
焼きうどん	ヨーグルト・せんべい	豆腐入り米粉ドーナツ	スイートパンブキン	パウンドケーキ	22	酢大根					
22	酢大根	23	胡瓜	24	れんこん	25	セロリ	26	煮干し	27	ごはん
ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) 手羽元さっぱり煮 白菜とチンゲン菜のお浸し れんこんきんぴら	ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) 鮭フライ 切干大根サラダ 五目煮	ごはん 味噌汁 (大根・麩) すき焼き風煮 ブロッコリー生姜和え キャベツとコーンのソテー	ジャムサンド スープ (しめじ・えのき・エリンギ) ほっけごま焼き ダイスサラダ もやしとピーマンのソテー	鮭ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) 豚肉竜田揚げ さつま芋ヨーグルトサラダ なす味噌炒め	味噌ラーメン 胡瓜ツナ和え コーンソテー						
オレンジケーキ		南瓜パン	ツナコーンおにぎり	デコレーションケーキ	マドレーヌ						
29	カリフラワー	30	人参								
ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) 中華風卵焼き 生揚げ甘酢炒め セロリとさきみの香味和え	ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) 鮭フライ 切干大根サラダ 五目煮	ほうれん草クッキー	ひとつまみ：親指と人差し指つまんだ量。ふたつまみ：親指と人差し指と中指でつまんだ量								

朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排泄を促したり、脳が活発に働いたりします。

朝ごはんを抜くと、ホーっとしたり集中力がない状態になります。

朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。

午前中を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりと食べましょう。



★朝ごはんに必要な3つのポイント★

- ① ごはんなどのでんぷん質を含む炭水化物
- ② 肉・魚・大豆製品・卵・牛乳・ヨーグルトなどの良質なタンパク質
- ③ 野菜や海藻・果物などのビタミン・ミネラル類

★朝食の簡単献立例★

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・焼き魚
- ・お浸し
- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・冷奴
- ・和え物
- ・おにぎり
- ・味噌汁
- ・卵焼き又は目玉焼き
- ・サラダ(スティック野菜)
- ・おにぎり
- ・具たくさん汁
- ・果物

働くお母さんにとって朝は時間との戦いかもしれませんが、夕食をゆめに作り翌朝に使ったり、前日に翌朝のものを作って温めておいたりするなどの工夫をしながら、しっかりと朝ごはんを摂る様子がけましよう。

☆ 保育園のツナコーンおにぎりを作ってみよう！

材料(4人分)

- ごはん 270g
- コーン 16g
- ツナ缶 32g
- 塩 ふたつまみ
- 青のり ひとつまみ

作り方

- ①コーンはサッと茹で水気を切っておく。つなも油を切っておく。
- ②炊き上がってるごはんに①と塩、青のりを加えて混ぜる。
- ③ラップに②を乗せて包み、握って出来上がり。

*前日に作り、冷蔵庫に保管して翌朝電子レンジで温めるとラクですよ！