



もりのキッチンだよ

2024. 11

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。

実りの秋

秋は実りの秋です。子ども達の食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、キノコなど秋は美味しい食材がたくさんです。旬の食材には、栄養も豊富です。先日、理事長先生が“むかご”を採ってきてくれました。山芋の葉の付け根にできる球芽です。園ではこれをお米と一緒に炊いていただきます。秋になると子ども達が採ってきてくれていましたが、ここ数年は数も少なくなってきました。この貴重な“むかご”を今月は美味しく頂こうと思ひます。

『和食の日』

11月24日は【いい日本食】として和食の日に制定されています。現状では、食の多様化も進み日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承する機会が少なくなってきました。和食の大切さを再確認するきっかけとなるようにご家族で食卓を囲み楽しんでみてはいかがでしょうか。園でも11/22の献立を和食にします。子ども達に人気の筑前煮・だし汁を使った小松菜のお浸し・豆腐とわかめの味噌汁です。だしは、だし自体の味が特別ではなく、他の食材の味を引き立て調和してくれる力があります。

歯を大切に

11/8は【いい歯の日】です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子ども達が自分で意識してできるように声掛けをしてください♪

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。

●からだを温める食材
 〈野菜〉
 しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、人参、大根、レンコンなど

献立表

2024/11月分

東伊豆認定こども園

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|----------------|-----------------------------------|------------------|
| 01 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,マーボー豆腐,パンサンス,小松菜のおかか和え | ミルク,蒸しパン |
| 05 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 親子丼,ひじきゴマネーズ,三色なます | ミルク,コンブレーク |
| 06 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,回鍋肉,ブロッコリーの和風マヨネーズ,りんご | ミルク,クッキー |
| 07 | 木 | 麦茶,ビスケット | 御飯,鶏のレモン揚げ,彩りお浸し,ジャーマンポテト | ミルク,ジャムパン |
| 08 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,かぼちゃのサラダ | ミルク,バナナケーキ |
| 11 | 月 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | ハヤシライス,キャベツのツナサラダ,切干大根の旨煮 | ミルク,いちごケーキ |
| 12 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,揚げバーの胡麻ソース,小松菜とさきみのごま和え,ポテトサラダ | ミルク,黒糖蒸しパン |
| 13 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,揚げ白身魚のあんかけ,白和え,三色サラダ | ミルク,オリジナルスキムクッキー |
| 14 | 木 | 麦茶,ビスケット | しょうゆスパゲティ,法蓮草のココット,キャベツの甘酢和え | ミルク,ツナサンド |
| 15 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,鶏肉のマーマレード焼き,春雨と炒り卵のサラダ,ひじき煮 | ミルク,甘食 |
| 18 | 月 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | カレーライス,ミモザサラダ,大根のあちやら漬 | ミルク,マカロニきな粉 |
| 19 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 豚肉のあんかけ丼,きゃべつの胡麻マヨネーズ,小松菜のおかか和え | ミルク,お焼き |
| 20 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,さばの竜田揚げ,もやしとニラの和え物,粉ふき芋 | ミルク,蒸しケーキ |
| 21 | 木 | 麦茶,ビスケット | 御飯,豚,厚焼き玉子,キャベツサラダ,みかん | ミルク,バターラスク |
| 22 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,筑前煮,小松菜のおかか和え,豆腐みそ汁 | ミルク,ふかしも |
| 25 | 月 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | 御飯,鶏肉のから揚げ,マカロニサラダ,ほうれん草としめじのソテー | コンブレークヨーグルト |
| 26 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 焼きそば,三色なます,みかん | ミルク,レモンケーキ |
| 27 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | うめ御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,白菜のごま酢あえ | ミルク,豆腐ドーナツ |
| 28 | 木 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | 御飯,シウマイ,マカロニサラダ,南瓜のグラッセ | ミルク,ジャムパン |
| 29 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,鶏肉とトマトの煮込み,かみかみサラダ,ブロッコリーおかかあえ | ミルク,スコーン |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|------------|--------|------|----------|------|------|-------|-------|------|------|------|
| 3才以上児 | 547 | 22 | 15.8 | 247 | 2.3 | 429 | 0.31 | 0.51 | 30 | 4.9 | 1.8 |
| 目標量 | 576 | 23 | 16 | 261 | 2.5 | 212 | 0.31 | 0.36 | 22 | 3.6 | 1.6 |
| 充足率(%) | 95 | 96 | 99 | 95 | 92 | 202 | 100 | 142 | 136 | 136 | 113 |
| 3才未満児 | 481 | 18.8 | 14 | 235 | 1.8 | 335 | 0.25 | 0.45 | 23 | 4.1 | 1.4 |
| 目標量 | 464 | 18.5 | 12.9 | 214 | 2.3 | 189 | 0.25 | 0.28 | 20 | 3.3 | 1.5 |
| 充足率(%) | 104 | 102 | 109 | 110 | 78 | 177 | 100 | 161 | 115 | 124 | 93 |