



給食だより 11月号

宗教学法人法性寺 道場保育園

2020(令和2)年 11月1日

朝、夕はとても冷え込むようになり、本格的な冬がすぐそこまで来ています。風邪をひきやすいこの時期は、睡眠、休養を特にしっかりととり、バランスのよい食事を心がけましょう！！



お誕生日会メニュー

十六穀米

鶏スパアリブ にんにく風味

温野菜サラダ

海苔のスープ

りんご

おやつ

牛乳

プアマンケーキ



体を温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味が良くなる冬の野菜です。

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを探りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。

冬場の基礎代謝と食べ物

冬場は基礎代謝量も増え、たんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。

この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー減を高めるための役割を果たしているのが野菜・海藻・果物・乾物、そして発酵食品です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富なので、風邪の予防になり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

メニュー紹介

パエリア風ごはん 子ども4人分

【材料】

- 米 2合
- コンソメ 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/4
- 炒め油 適量
- 塩 小さじ1
- ケチャップ 大さじ2、1/2
- 鶏こま切れ 100g
- ベーコン 50g
- 玉ねぎ 1/4個
- ピーマン(青) 1個
- パプリカ 1/2個
- コーン 45g



【作り方】

- ① といだ米にコンソメ、塩、カレー粉を加え、やや少なめの水で炊く。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは粗みじんにする。
- ③ 油で鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、コーンを炒め、塩とケチャップで味をつける。
- ④ 炊きあがったご飯に炒めた具を混ぜ込む。



2020年度11月献立表

●午前中は水分補給のみ。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	焼肉丼 ほうれん草と豆腐の清汁 りんご	文化の日	麦ご飯 豆腐とにらの炒め物 ささみと千切り大根のごま風味 はるさめスープ 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 ユーリンチー ゆでブロッコリー きゅうりのナムル みそ汁(かぼちゃ) りんご	麦ご飯 鮭の味噌チーズ焼き チンゲンサイの炒め物 豆腐と白菜の清まし汁 うんしゅうみかん 幼児グラスはお弁当	チャーハン きのこスープ
3時	牛乳 ロシアンクッキー	文化の日	牛乳 きなこもち	牛乳 スイートポテト	牛乳 夕焼けおにぎり	パフスナック
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
昼食	チキンカレー りんご	にら玉チャーハン 豆腐とトマトのスープ うんしゅうみかん	麦ご飯 高野と野菜の卵とじ 白菜としめじの昆布あえ ほうれん草のすまし汁 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 豚肉と大豆のトマト煮 ビネオとキノコのコンニャクあえ 小松菜とキノコのみそ汁 うんしゅうみかん	麦ご飯 さばの味噌煮 キャリとリンゴの酢の物 けんちん汁 元気ヨーグルト ソフール	炊き込みひじきごはん ぶた汁
3時	牛乳 きな粉パンケーキ	牛乳 さつまいもかりんとう	牛乳 ちんすこう	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ぼたぼた焼き	おこめスナック
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨の中華サラダ まいたけ汁 無添加かつおふりかけ りんご	麦ご飯 バカリャロ ひじきと大豆の五目煮 小松菜のみそ汁 元気ヨーグルト ソフール	十六穀米 鶏スパアリブにんにく風味 温野菜サラダ 海苔のスープ りんご	さつまいもごはん 手づくりソーセージ ゆでブロッコリー 切干し大根カレー煮 みそ汁(豆腐と油揚げ) うんしゅうみかん	バエリア風ごはん 野菜豆乳汁 元気ヨーグルト ソフール	中華どんぶり みそ汁(生揚げときのこ)
3時	牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 さつまいもビスケット	牛乳 プアマンケーキ	牛乳 麩のラスク(きなこ味)	牛乳 ふっくらしらすのチーズトースト	紫いもチップ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
昼食	文化の日	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
昼食	文化の日	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
3時	文化の日	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
30(月)	延長保育時間の軽食					
昼食	延長保育時間の軽食					
3時	延長保育時間の軽食					