



食べ物の大切さをしり感謝して食べよう

「いただきます」と「ごちそうさま」

日本では、食事の前後にあいさつをします。

「いただきます」は食材となった動植物の命をいただくことへの、

「ごちそうさま」は食事を用意するためにかかわったすべての人への感謝の気持ちが込められています。

どちらも「ありがとう」の気持ちをあらわす言葉です。



5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
りんご		かき		バナナ		りんご		バナナ	
ジャーマンポテト グリーンサラダ ドライカレー		とりにくのごまみそやき きんしすのもの ごはん とうにゅうスープ		しろみさかなのれもんふうみ ほうれんそうおひたし むぎごはん みそしる		さわらのこうそうやき かみかみサラダ ごはん けんちんじる		つくねくし ブロccoli-おかかあえ しょうゆラーメン	
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう クリームパン	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
りんご		チーズ		ブルーベリー		ブルーベリー		バナナ	
こもどうぶのにももの しろこんぶあえ ぶたどんぶり		さけのもみじやき きりほしだいこんのもの ごはん みそしる		かにクリームコロッケ フレンチサラダ デニッシュポトフ		きんときまめのあまに ゆかりあえ 発芽玄米ごはん はっぼうさい		ちくわのマヨやき だいこんサラダ やきそば	
ぎゅうにゅう ☆ウインナードック		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆きなこだんご		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう やきいも	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
まめつぶころころ		バナナ		パイナップル		りんご		りんご	
かぼちゃのあまに かわりおひたし ハヤシライス		しろみさかなフライ ごぼうサラダ ごはん とうふカレーじる		ミニはるまき はくさいのごまあえ スープスパゲティ		ぶたにくとピーマンソテー チーズサラダ むぎごはん みそしる		きんろうかんしゃのひ わたしたちがいきてい いくことができるのは、 はたらいておられるた さんのかたのおかげです。 はたらいておられるお ぜいのかたにかんしゃを しましょう。	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆たこやき		ぎゅうにゅう ☆ピザトースト		ぎゅうにゅう ジョアビスケット		ぎゅうにゅう ☆ふかしいも	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
りんご		《たんじょうかい》 パイン		オレンジ		バナナ		バナナ	
あげギョウザ ツナサラダ 発芽玄米ごはん マーボとうふ		みそカツ きゃべつのかおりあえ ごはん すましじる		だいがくいも ひじきのサラダ きつねうどん		さばのみぞれに ごもくあえ ごはん みそしる		《はっぴょうかい》 保育園の給食室で お弁当を準備します。 おにぎり・まきすし えびカツ ウインナー・チキンナゲット たまごやき・フライドポテト えだまめ・フチトマト チーズ・みかん	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ロールケーキ		ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド		ぎゅうにゅう ☆こくとうむしパン		ぎゅうにゅう ミルクプリン	



食育だより

平成30年 11月 みなみこども園

楽しく食べる体験を!

子どもの頃から楽しく食べる体験を積み重ねることが、望ましい食習慣を形づくる第一歩です。食卓が家族の交流の場として楽しい雰囲気があり、なおかつ栄養バランスのよい食事をとれることが大切です。

彩り豊かな盛りつけや、一緒に食べて安心し、やすらぎが持てることも必要です。

《野菜でおやつ》ほうれん草クッキー(30枚分)

- ①ほうれん草(150g)を茹でて、水気をきり、細かく刻む。
- ②バター(60g)をクリーム状にして砂糖(30g)を加え、よく混ぜる。
- ③②に卵(1個)を少しずつ入れてよく混ぜてから、①を混ぜる。
- ④小麦粉(200g)とベーキングパウダー(小1)を合わせてふるい、③に混ぜてまとめ、ラップに包んで冷蔵庫にねかせる。
- ⑤④の生地を小さく丸めてクッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃~180℃で15分ほど焼く。

11月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物			
1	木 ごはん・さわらの香草焼き・ かみかみサラダ・ けんちん汁・りんご	精白米	さわら・パセリ・にんにく・ オリーブ油	大豆・きゅうり・にんじん・ ハム・ひじき・コーン	鶏肉・大根・にんじん・里芋・ ごぼう・豆腐・油揚げ・ねぎ	541	23	2.2
2	金 しょうゆラーメン・ ブロッコリーおかかあえ・ つくね串・バナナ	中華麺	豚肉・なると・もやし・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・かつお節	つくね串	600	25	2.5
5	月 ドライカレー・ グリーンサラダ・ ジャーマンポテト・りんご	精白米	合ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ コーン	キャベツ・にんじん・ ブロッコリー	炒め物) じゃがいも・ウインナー・ 玉ねぎ・パセリ	662	21	1.7
6	火 ごはん・鶏肉のごまみそ焼き・ 錦糸酢の物・豆乳スープ・ かき	精白米	鶏肉・みそ・ごま	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・卵・かにかま	ベーコン・チンゲン菜・玉ねぎ・ しめじ・豆乳	522	21	1.9
7	水 ごはん・白身魚レモン風味・ ほうれん草おひたし・ みそ汁・バナナ	精白米	メルルーサ・レモン果汁	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・だいこん・ ねぎ・みそ	501	19	2
8	木 ごはん・八宝菜・ 金時豆の甘煮・ ゆかりあえ・ブルー	精白米	豚肉・玉ねぎ・白菜・いか・ えび・にんじん・竹の子・ うずら卵・干しいたけ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ゆかり	煮物) 金時豆	491	19	1.8
9	金 焼きそば・ちくわのマヨ焼き・ だいこんサラダ・ ゼリー	中華麺	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・青のり	だいこん・にんじん・きゅうり・ ツナ	焼き物) ちくわ・マヨドレ	580	20	1.7
12	月 豚丼・ 塩昆布あえ・こも豆腐の煮物・ りんご	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ しらたき・えのきたけ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 塩昆布	煮物) こも豆腐	496	21	2.3
13	火 ごはん・鮭のもみじ焼き・ 切干大根の煮物・ みそ汁・チーズ	精白米	さけ・にんじん・マヨドレ	切干大根・油揚げ・にんじん・ ちくわ・いんげん	豆腐・なめこ・玉ねぎ・ わかめ・みそ	533	24	2.4
14	水 パン・ポトフ・ かにクリームコロッケ・ フレンチサラダ・ブルー	パン	ウインナー・かぶ・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・いんげん	キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・きゅうり・コーン	揚げ物) かにクリームコロッケ	603	18	1.8
15	木 ごはん・ ピザ風オムレツ・海藻サラダ マカロニスープ・オレンジ	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ・ ピーマン・にんじん・コーン チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 海藻・ハム	マカロニ・玉ねぎ・こまつな・ にんじん	576	21	2.4
16	金 ごはん・豚肉と青菜みそ炒め・ ほうれん草ごまあえ・ すまし汁・バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	ほうれん草・にんじん・ はくさい・もやし・ごま	豆腐・かまぼこ・ えのきたけ・ねぎ	521	18	1.5
19	月 ハヤシライス・ かわりおひたし・かぼちゃ甘煮 豆つぶころころ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ	煮物) かぼちゃ	532	19	2.6
20	火 ごはん・ 白身魚フライ・ごぼうサラダ・ 豆腐カレー汁・バナナ	精白米	白身魚フライ	ごぼう・にんじん・キャベツ・ きゅうり・ハム・コーン	豆腐・玉ねぎ・しめじ・ にんじん	583	18	2.1
21	水 スープパゲティ・ 白菜のごまあえ・ミニ春巻き パイナップル	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・えのきたけ	白菜・キャベツ・にんじん・ ごま	揚げ物) ミニはるまき	485	18	2
22	木 ごはん・豚肉ピーマン炒め チーズサラダ・みそ汁 りんご	精白米	豚肉・ピーマン・にんじん・ たけのこ・フライドポテト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ チーズ	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・わかめ・みそ	579	19	1.8
26	月 ごはん・マーボ豆腐・ ツナサラダ・揚げギョウザ・ りんご	精白米	豆腐・豚挽肉・ねぎ・ にんじん・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ・ブロッコリー	揚げ物) ギョウザ	629	23	2.8
27	火 ごはん・みそカツ キャベツの香り漬け・ すまし汁・パイナップル	精白米	豚肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ごま	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ みつば	544	23	1.8
28	水 きつねうどん・ ひじきサラダ・大学芋・ オレンジ	うどん	油揚げ・鶏肉・なると・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	ひじき・きゅうり・にんじん・ えだまめ・コーン	揚げ物) だいがくいも	530	20	2.5
29	木 ごはん・さばのみぞれ煮・ 五目あえ・みそ汁・ バナナ	精白米	さば	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・油揚げ・しらたき・ 干しいたけ	豆腐・玉ねぎ・しいたけ・ わかめ	558	23	2.5
30	金 焼きおにぎり・巻き寿司・ えびカツ・ウインナー・卵焼 ナゲット・トマト・みかん	おにぎり 巻き寿司	揚げ物) えびカツ	ウインナー・厚焼き卵 チキンナゲット フライドポテト	枝豆・プチトマト みかん・チーズ	590	26	2.5