令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

１１月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

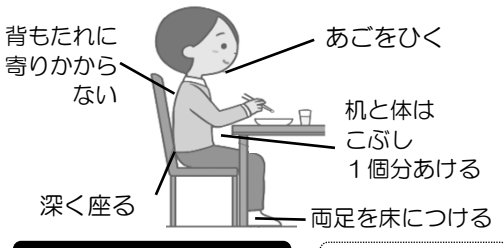
日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	水	白飯 さばのカレー煮 粉ふき芋 すまし汁	米 三温糖 じゃが芋 ザラメせんべい	さば やわらかﾌﾟﾁとうふ わかめ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 生姜 ほうれん草 ねぎ りんご	カレールウ しょうゆ 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 りんご ザラメせんべい
2	木	麦ご飯 すきやき風煮 ブロッコリーおかか和え	米 押し麦 三温糖 菜種油 かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい	豚平切肉 焼き豆腐 蒲鉾 かつおパック 牛乳	白菜 玉葱 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく ブロッコリー	塩 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳 かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい
4	土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
6	月	人参まぜご飯 もみじあえ あわせみそ汁 キャンディチーズ	米 三温糖 すりごま じゃが芋 十勝こしあん じゃがいもおかき	鶏挽肉 油揚げ ミックスみそ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 粉寒天 牛乳	人参 干椎茸 グリンピース 柿 ほうれん草 白菜 玉葱 ねぎ	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	お茶 水ようかん じゃがいもおかき
7	火	あんかけスパゲティ 洋風スープ みかん	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米	ウインナー ベーコン やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳 焼きのり	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし キャベツ ぶなしめじ みかん 菜めし	野菜ﾌﾞｲﾖﾝ ケチャップ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ しょうゆ 塩	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
8	水	かき揚げ丼 ハムと胡瓜の酢の物 みそ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 元気ﾐﾆいも花子 お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味	焼竹輪 ロースハム やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜	しょうゆ 塩 みりん 削り節 米酢	牛乳	牛乳 ミニいも花子 お米でつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ
9	木	鮭入りちらしずし ほうれん草のおかか和え すまし汁 ｱｯﾌﾟﾙﾌﾚｯｼｭｾﾞﾘｰ ＜誕生会＞	米 三温糖 てまり麩（焼麩） 国産ｱｯﾌﾟﾙﾌﾚｯｼｭ お米 de ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝ 米粉 菜種油	秋鮭ほぐし身 焼きのり かつおパック 牛乳 豆乳ホイップ	人参 干椎茸 きゅうり ほうれん草 緑豆もやし えのきたけ 大根 根みつば みかん（缶）	米酢 塩 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ（2 歳児以上） 米粉蒸しパン（1歳児）
10	金	ビビンバ風丼 わかめスープ 胡瓜のゆかりあえ	米 ごま油 すりごま 三温糖 米粉マカロニ	豚平切肉 わかめ 牛乳 きな粉	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり ゆかり	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
11	土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
13	月	白飯 カレーきんぴら すまし汁	米 ｼｭｰｽﾄﾘﾝｸﾞｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ 菜種油 三温糖 元気小粒揚げ きらきらｺｰﾝのおほしさま	豚平切肉 焼竹輪 やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにゃく 青ピーマン えのきたけ ほうれん草 玉葱	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	牛乳	牛乳 元気小粒揚げ きらきらｺｰﾝのおほしさま
14	火	うす切りスライス食パン 拌八宝 中華スープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 サクッとあられ	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ バナナ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 塩	牛乳	牛乳 バナナ サクッとあられ
15	水	わかめご飯 関東煮 胡瓜の昆布あえ とろけるプリン	米 三温糖 とろけるプリン（豆乳） さつまいも あずき	炊き込みわかめ 焼竹輪 さつま揚げ 厚揚げ 切り昆布 塩昆布 牛乳	干椎茸 板こんにゃく 人参 大根 グリンピース きゅうり	しょうゆ 削り節 塩	牛乳	お茶 さつま芋ぜんざい
16	木	ゆかりおにぎり 鶏唐揚げのレモン漬け ウインナー 三色おかか和え ＜お弁当箱の日＞	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 紫芋ふんわりせんべい	焼きのり 鶏もも肉 ウインナー かつおパック 牛乳	ゆかり レモン ほうれん草 緑豆もやし 人参 柿	しょうゆ	牛乳	お茶 柿 紫芋ふんわりせんべい
17	金	いもご飯 豚汁 甘酢あえ ＜食育メニューの日＞	米 さつまいも 三温糖 米粉 菜種油 甘納豆	豚平切肉 やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ しらす干し 牛乳	ごぼう ねぎ 大根 人参 板こんにゃく えのきたけ とうもろこし きゅうり	こんぶ 塩 削り節 米酢 ベーキングパウダー 抹茶	牛乳	牛乳 抹茶米粉蒸しパン
18	土	エッグバンズパン 牛乳 みかんゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
20	月	そぼろご飯 けんちん汁 白菜のゆかりあえ	米 三温糖 里芋 コッペパン ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏挽肉 焼きのり やわらかﾌﾟﾁとうふ 松山あげ 牛乳 ツナ	人参 ほうれん草 大根 ねぎ 白菜 ゆかり きゅうり	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ツナサンド
21	火	和風カレーうどん 大学芋 キャンディチーズ	干しうどん 菜種油 かたくり粉 さつまいも 三温糖 黒ごま ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰの素 青りんごｾﾞﾘｰの素	豚平切肉 松山あげ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	玉葱 人参 ぶなしめじ 生姜 ねぎ みかん（缶） 黄桃（缶） ﾊﾟｲﾝ（缶）	カレールウ しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 手作りｾﾞﾘｰ入りﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ
22	水	白飯 煮魚 お浸し れんこんすりおろし汁 みかん ＜和食の日メニュー＞	米 三温糖 里芋 かたくり粉 元気うす焼せんべい	赤魚 牛乳	生姜 チンゲンツァイ れんこん 大根 人参 干椎茸 ねぎ みかん りんご	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 りんご 元気うす焼せんべい
24	金	菜めし 高野豆腐の含め煮 あわせみそ汁	米 三温糖 紫いもチップ キヌアあられ塩味	高野豆腐 鶏もも肉 わかめ ミックスみそ 牛乳	菜めし 人参 グリンピース ぶなしめじ ねぎ 玉葱	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 紫いもチップ キヌアあられ塩味
25	土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
27	月	中華風おこわ ビーフン入り中華スープ 切干大根ナムル	もち米 米 三温糖 ごま油 ビーフン すりごま 肉入りまんじゅう	豚角切り ロースハム 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ かぶ チンゲンツァイ えのきたけ 切干し大根 きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	牛乳 肉まん
28	火	ロールパン クリームシチュー（乳） ポパイサラダ	ロールパン さつまいも 菜種油 有塩バター 薄力粉 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 発芽玄米あられ	鶏胸肉 牛乳	人参 玉葱 パセリ ほうれん草 とうもろこし りんご	野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	牛乳 おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 発芽玄米あられ
29	水	わかめご飯 米パン粉白身魚フライ ボイル野菜 コンソメスープ チチヤスヨーグルト	米 菜種油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋 さつまポテト	炊き込みわかめ ホキ米パン粉フライ ベーコン チチヤスヨーグルト 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 人参	野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
30	木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ボイルキャベツ わかめスープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 ﾒｰﾌﾟﾙかりんとう ミニのりすけ	木綿豆腐 鶏挽肉 わかめ 牛乳	ねぎ キャベツ 玉葱 人参 えのきたけ 大根	塩 ケチャップ 濃口ソース 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	牛乳 メープルかりんとう ミニのりすけ

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

気をつけたい 食事マナー

食事マナーに気を付けると本人が食べやすいだけでなく周りのみんなも気持ちよく食事ができます。今回は、食事マナーについてご紹介します。

よい姿勢で食べよう

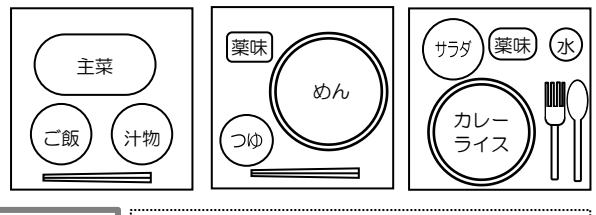


お椀の持ち方

配膳の基本

和食の配膳は主食のご飯を左、汁物を右におきます。この配膳形式は、ご飯茶碗を左側におくことでスムーズに食事をすすめることができる大変理にかなったものです。

その他の配膳例



今月の食育メニュー いもご飯

秋の味覚「さつまいも」を 17 日にいもご飯にしていただきます。あま～いさつまいもですが、生では甘くはなく、加熱によっていもに含まれる酵素(ｱﾐﾗｰｾﾞ)が働き、でんぷんが糖に変わり甘くなります。当日のいもご飯のさつまいもは甘いかな？

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材 にんじん

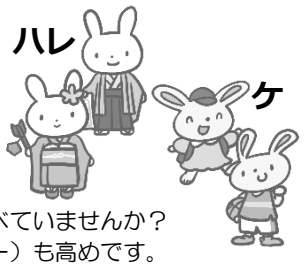
29 日のコンソメスープに入るにんじんは日進市産の予定です。地元産のにんじんは 11 月から年明けまで出回ります。また、園では、型抜きの人参がランダムに入っている「ハッピーキャロット」を実施しており、29 日も一部クラスで実施予定です。

※都合により献立を変更することがあります。

11月24日（いい日）は和食（日本食）の日です

南北に長く四季がある日本には多様で豊かな自然があり、その自然を尊びながら生まれた食に関する習わしは「和食；日本人の伝統的な食文化」と題され平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。保育園は和食の日に先駆けて 22 日に和食メニューを提供します。おうちでも和食をぜひ食べてくださいね。

ハレの日とケの日



「ハレの日」という言葉をご存知ですか？ハレの日とはおめでたい日や特別な日をいいます。逆に、ケの日 とは普通の日のことです。服装に晴れ着と普段着があるのと同じように、昔から食べ物もハレの日とケの日を区別し、ハレの日にはごちそうをいただいてきました。

みなさんは普通の日（ケの日）に何気なくごちそうを食べていませんか？
ハレの日の食事は糖分や脂肪が多くエネルギー（カロリー）も高めです。
毎日がお祭りのような食事ではなくハレの日とケの日の使い分けをすると、糖分オフ、脂肪オフ、とヘルシーな食事が取り入れられ、食卓にメリハリがつきます。
普段から「ハレの日」「ケの日」を意識してはいかがでしょうか。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

７日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
９日	ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ	生クリームを絞り果物を飾ります。
16 日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。
20 日	ツナサンド	パンにツナサラダを挟みます。