

11月 保育園きゅうしょくカレンダー ジョー



		ロ連印度家プペリマスコットイヤブンター「ベルビー」					-	
日	曜	献立名	材料名				おやつ	
	甲田		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	午前 3歳未溯	午後
1	Ŧ	ポテトベーコンパン 牛乳 やさいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
4	火	白飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン ザラメせんべい キヌアあられ塩味	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 白菜 干椎茸	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい キヌアあられ塩味
5	水	白飯 いわしのみぞれ煮 うの花煮 みそ汁	米 菜種油 三温糖 きらきらコーンのおほしさま	いわしのみぞれ煮 おから 油揚げ 豆みそ 牛乳	干椎茸 人参 板こんにゃく ねぎ 玉葱 大根 えのきたけ 小松菜 りんご	削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 りんご きらきらコーンのおほしさま
6	木	けんちんうどん 揚げ芋 ぶどうゼリー	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 国産ぶどうゼリー 米	松山あげ 豚平切肉 牛乳	ごぼう 人参 大根 干椎茸 白菜 ねぎ	しょうゆ 削り節 塩酒	牛乳	お茶 焼きおにぎり(4歳以上児) しょうゆおにぎり(4歳未満児)
7	金	高野豆腐ご飯 煮和え みそ汁	米 菜種油 三温糖 里芋 肉入りまんじゅう	豚平切肉 高野豆腐 油揚げ 豆みそ 牛乳	人参 干椎茸 大根 れんこん ねぎ 小松菜	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 肉まん
8	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	りんごゼリー		牛乳	
10	月	ハヤシライス マカロニサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 米粉マカロニ エッグケアマヨネーズ さつまいも	豚平切肉 豆みそ ロースハム キャンディチーズ 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト きゅうり キャベツ	ハヤシフレーク ケチャップ ソース 赤ワイン 野菜プイヨン トマトピューレ 塩	牛乳	お茶 茶巾絞り(以上児) ふかしいも(未満児)
11	火	チキンライス プロッコリー(エック゚ケアマヨネース゚添え) フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(オレンジ) (誕生会)	米 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ お米 de メープルマフイン 豆乳ホイップ 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ 黄桃(缶)	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	お茶 メープルマフィンアラモード(2 歳以上児) 米粉蒸しパン(1歳児)
12	水	白飯 ぶりの照り焼き風煮 お浸し 沢煮椀	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 元気うす焼せんべい かぼちゃボーロ	ぶり 豚平切肉 牛乳	小松菜 ごぼう 大根 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 酒 塩	牛乳	牛乳 元気うす焼せんべい かぼちゃボーロ
13	木	うす切りスライス食パン クリームシチュー(乳) フルーツサラダ	食パン さつまいも 菜種油 有塩バター 薄力粉 三温糖 ミニのりのりあげもち	鶏胸肉 牛乳	人参 玉葱 パセリ みかん(缶) パイン(缶) きゅうり キャベツ バナナ	野菜ブイヨン 米酢塩	牛乳	お茶 バナナ ミニのりのりあげもち
14	金	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 やさいコンソメリング 元気ミニいも花子	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	しょうゆ	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング ミニいも花子
15	±	エッグバンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
17	月	切干大根ご飯 キャベツとコーンのごま酢あえ あわせみそ汁	米 三温糖 すりごま じゃが芋 元気ミレービスケット うす焼しょうゆせんべい	鶏挽肉 わかめ 松山あげ ミックスみそ 牛乳	人参 切干し大根 干椎茸 グリンピース キャベツ とうもろこし 玉葱	しょうゆ 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 元気ミレービスケット うす焼しょうゆせんべい
18	火	ナポリタンスパゲティ 洋風スープ プチやさいゼリー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 星っこ	ウインナー ロースハム やわらかプチとうふ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし チンゲンツァイ 緑豆もやし プチ国産やさいゼリー かき(甘がき)	ケチャップ ソース 塩 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 柿 星っこ
19	水	いもご飯 たぬき汁 ほうれん草とツナのマヨ和え〈食育メニューの日〉	米 さつまいも 菜種油 エッグケアマヨネーズ 米粉 三温糖	やわらかプチとうふ ツナ 牛乳	板こんにゃく 干椎茸 ごぼう 人参 根みつば ほうれん草 キャベツ 人参 干しぶどう	塩 こんぶ 削り節 しょうゆ ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 米粉のにんじん蒸しパン
20	木	白飯 さばの煮付け 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 さつまポテト	さば やわらかプチとうふ 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	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
21	金	麦ご飯 すきやき風煮 ブロッコリーのごまあえ	米 押し麦 三温糖 菜種油 すりごま	豚平切肉 焼き豆腐 白かまぼこ 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 フルーチェの素(ピーチ) 黄桃(缶)	塩 しょうゆ 酒	牛乳	お茶 ピーチ入りフルーチェ
22	±	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
25	火	わかめご飯 高野豆腐の含め煮 豚汁	米 三温糖 里芋 きなこせんべい おこめリング甘口しょうゆ	炊き込みわかめ 高野豆腐 鶏もも肉 豚平切肉 やわらかプチとうふ ミックスみそ 牛乳	人参 グリンピース ごぼう ねぎ 大根 板こんにゃく 干椎茸	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	お茶 きなこせんべい おこめリング甘口しょうゆ
26	水	白飯 みそおでん 白菜のゆかりあえ	米 里芋 三温糖 元気小粒揚げ	厚揚げ 焼きちくわ 角はんぺい 切り昆布 豆みそ 牛乳	板こんにゃく 大根 人参 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ	しょうゆ みりん 塩	牛乳	牛乳 オレンジ 元気小粒揚げ
27	木	みそコーンラーメン 揚げシューマイ まめぴよデザートココア味	中華めん 菜種油 米粉 三温糖	豚平切肉 焼きちくわ 豆みそ ミックスみそ 国産ポークしゅうまい まめびよデザートココア 牛乳	白菜 キャベツ 人参 緑豆もやし とうもろこし ねぎ	塩 中華だしの素 ベーキングパウダー しょうゆ	牛乳	牛乳 しょうゆ米粉蒸しパン
28	金	そぼろご飯 のっぺい汁 きゅうりごまじょうゆ	米 三温糖 里芋 かたくり粉 すりごま ごま油 紫いもチップ ミニのりすけ	鶏挽肉 焼きのり 牛乳	人参 ほうれん草 大根 干椎茸 ねぎ きゅうり	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 紫いもチップ ミニのりすけ
29	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
				•	•			去港用…3歳去港用

気をつけたい 食事マナー

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

背もたれに あごをひく 寄りかから ない 型 机と体は こぶし 1個分あける 深く座る 両足を床につける

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。



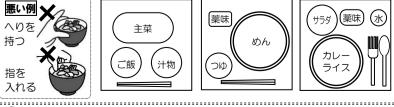
その他の配膳例

お碗の持ち方

,-----

4本の指の上に 糸底を載せ 親指をお碗の へりにかけてん 支えます。









今月の地産地消食材 里芋

28日ののっぺい汁に入る里芋は日進市産の予定です。地元産の里芋は10~11月に出回ります。 泥付きのものは皮が茶褐色で少し湿り気があり、しま模様がはっきりとみえるものが新鮮といわれています。

14日

ゆかりおにぎり

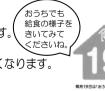
※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

11月24日は和食の日です ===

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 20 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。

今月の食育メニュー いもご飯

秋の味覚「さつまいも」を 19 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(アミラーゼ)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?



رد	0	クッキング ※ 状	(状況によっては変更・中止をすることがあります。		
6		焼きおにぎり	おにぎりを握り、ホットプレートで焼きます。		
10		茶巾絞り	さつま芋を潰して茶巾にします。		
11		メープルマフィンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。		

おにぎりを握ります。