



11月の給食だよ



秋らしい晴れた日が続き、気持ちが良いですね。乳児院の近所には鶴見緑地や公園といった秋の自然を楽しめる場所がたくさんあり、子ども達も秋の草花や紅葉、どんぐり拾いを楽しんでいます。たくさん体を動かすと、ご飯もよく進みます。子ども達の「おかわり！」の声は、食事を作る給食部職員にとって本当にうれしいものです。

乳児院の食事は、バランス良く栄養が摂れるよう考えられています。ごはんのおいしいこの季節、大人も子どもも栄養をしっかりとって健康になりましょう。



どうして大事？ 栄養バランス

食べ物はふくまれる栄養素によって、体の中でさまざまなはたらきをします。たとえばご飯に含まれる炭水化物は体を動かすエネルギー源となりますし、肉や魚に含まれるタンパク質は、筋肉を作り、心身を調整するホルモンの材料にもなります。

それぞれの栄養素は一種類だけではたらくものではなく、何種類もの栄養素がいっしょにはたらくようにできています。ご飯や肉、魚、野菜や果物、さまざまな食べ物をバランスよく食べることで、栄養素が体の中でより良くはたらき、体と心の元気を作ります。

食べものののはたらき

あか
血や肉となって、からだをつくるざいりょう。「あか」のなか間は、からだをしょうぶにしてくれる！

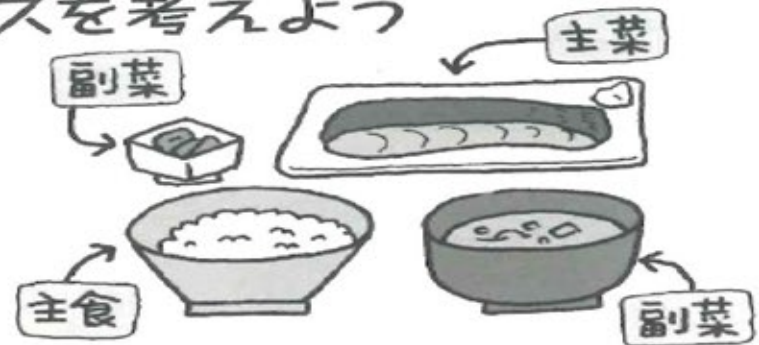
きいろ
からだを動かす「元気のもと」。「きいろ」のなか間は、強い力をつくってくれる！

みどり
「みどり」のなか間は、病気から守ってくれたり、いいんちが出るお手つだいをしてくれる！

3つの色がそろうと、体と心の元気が出てくるのです。

3つの器で栄養バランスを考えよう

- 主食の器
ごはんやパンなど穀物の器です。1人ひとりに器があります。
- 主菜の器
肉や魚、卵、豆腐・チーズなどタンパク質を中心とした料理の器です。
- 副菜の器
野菜・いも・海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁ものの器です。



苦手な食べものや料理を無理に食べる必要はありません。おいしく食べられるものをバランスよく食べましょう。

ももグループ 手作りポテトチップスパーティをしました



毎月大人気のポテトフライを今月はポテトチップスにしてみよう！ということで今月はお部屋でじゃがいもを薄くスライスしてポテトチップスを作りました！！子ども達もいっぱいお手伝いしてくれました。じゃがいもをスーパーに買いに行って、みんなで洗い、職員がお部屋で揚げました。市販のポテトチップスのようなポテトチップスができ上がり。子ども達はぱりぱりとおいしそうなお音を立てながらたくさん食べていました。



11月 予定献立表

すみれ保育園 2019年 11月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん、炒り豆腐、かぼちゃの煮物 すまし汁、果物 29日：ごはん、さわらの若草焼き 白菜とえのきの煮物、すまし汁、果物	ぼんぼこ餅 お茶 15日【行事食・七五三】 赤飯おはぎ、お茶	ごはん、コロッケ きんぴらごぼう、豚汁、果物 29日：ごはん、ポークチャップ スパゲティサラダ、スープ、果物
2日 16日 30日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	とんこつ風ラーメン 青のりポテト、果物 30日：きつねうどん、 卵の花煮、果物	みかんゼリー お茶 30日：ホットケーキ 牛乳	ごはん、いわしのかば焼き 白菜のしのだ煮、すまし汁、果物 30日：ごはん、さばのみそ煮 納豆和え、すまし汁、果物
3日 17日	(日)	食パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ごはん、 さばのきじ焼き 切干大根の煮物、みそ汁、果物	菓子 牛乳 	ごはん クリームシチュー フルーツポンチ
4日 18日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん、豚の変わり焼き さつま芋の甘煮 すまし汁、果物	マカロニきな粉 牛乳 18日：ピザトースト、牛乳	ごはん、マーボー豆腐 チンゲン菜炒め スープ、果物
5日 19日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ごはん、鶏の照り焼き 大根の煮物 みそ汁、果物	ポンデケージョ 牛乳	ごはん、鮭のあけぼの揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁、果物
6日 20日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 あらびきウインナー	ごはん、さわらの黄金焼き 三色きんぴら みそ汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	うどんすき  果物
7日 21日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 野菜のスープ	木の葉丼 かぼちゃのいところ煮 果物	焼きおにぎり お茶	ごはん カレーのカレーパン粉焼き もやしののり和え、みそ汁、果物
8日 22日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん、ぎせい豆腐 筑前煮、すまし汁 果物	ヨーグルトポムポム (りんごヨーグルトケーキ) 牛乳	ごはん レバー入り煮込みハンバーグ 粉ふき芋、スープ、果物
9日 23日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼きそば 高野豆腐と青菜の煮物 果物 	【防災食(119番の日)】 パッククッキング雑炊、お茶 23日：マカロニきな粉、牛乳	ごはん、さばのみそ煮 納豆和え、すまし汁、果物 23日：ごはん、おでん、果物
10日 24日	(日)	食パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	カレーライス 白菜とツナのサラダ 果物	菓子 牛乳	ごはん 鶏肉のすきやき風煮 果物
11日 25日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん、豆腐ときのこのキッシュ 温野菜サラダ スープ、果物	豆乳もち お茶	ごはん、れんこん鶏ボール かぶの煮物、みそ汁、果物 25日：かぶの煮物→長芋の煮物に変更
12日 26日	(火)	パン バナナ ミートボール 牛乳	ごはん ブリの変わり西京焼き さつま芋とひじきの五目煮 すまし汁、果物	ヨーグルト・菓子 牛乳 26日【防災食】 パッククッキング雑炊、お茶	【七五三お祝い食】オムライス チューリップチキン、スープ、果物 26日：チキンライス かぶのクリームシチュー、果物
13日 27日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 あらびきウインナー	ごはん、松風焼き キャベツの土佐煮 すまし汁、果物	焼き麩ラスク 牛乳 27日：ヨーグルト、菓子	天ぷらうどん  果物
14日 28日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 野菜のスープ	ごはん、鮭のつけ焼き 肉じゃが、みそ汁 果物	ホットケーキ、牛乳 28日【焼き芋パーティ】 焼き芋・お茶	ごはん、干草卵焼き 大根の田舎煮 すまし汁、果物

11月の給食予定

12日(火) 夕食【七五三・お祝い食】オムライス、チューリップチキン、スープ、果物

9日(土) 26日(火) おやつ【防災食】 パッククッキングで作る雑炊
※11月9日は「119番の日」です。防災イベントが、全国各地で行われるそうです。

28日(木) おやつ【焼き芋パーティ】焼き芋、お茶 ※屋上ひろばで、みんなで焼き芋を食べます

朝食パンのお買いもの

13日(水)：ももグループ

29日(金)：あおグループ

