


11月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園 ことり

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>給食室より</p> <p>・栄養価強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」は月に一回取り入れています。</p> <p>※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。</p>				<p>・ごはん *鮭のパン粉焼き *ブロッコリー *ひじきの煮物 *かき玉汁 ・柿</p> <p>《鮭、パン粉、パセリ》 《ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん》 《卵、しめじ、玉ねぎ、人参》</p> <p>・牛乳 ☆おかかチーズおにぎり</p>	<p>*和風スパゲティ *野菜スープ ・オレンジ</p> <p>《スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ》 《キャベツ、人参、玉ねぎ》</p> <p>・牛乳 ・お菓子</p>
4	5	6	7	8	9
<p>振替休日</p>	<p>・ごはん *厚揚げの中華炒め *春雨サラダ *中華スープ ・りんご</p>	<p>・ごはん *鯛の和風あんかけ *スタミナ納豆 *みそ汁</p>	<p>*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ</p>	<p>・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *根菜きんぴら *かき玉汁</p>	<p>*炒飯 *中華スープ ・バナナ</p>
	<p>《豚肩ロース、厚揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、干しいたけ》 《春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ごま》 《玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、長ネギ》</p>	<p>《鯛、玉ねぎ、人参、ピーマン》 《納豆、鶏ひき肉、もやし、白菜、人参、小松菜》 《大根、かぼちゃ、青ねぎ》</p>	<p>《牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト缶》 《キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、コーン》</p>	<p>《鮭、キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ》 《牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま》 《卵、絹ごし豆腐、玉ねぎ、小松菜》</p>	<p>《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《玉ねぎ、えのき、長ねぎ》</p>
	<p>・牛乳 ☆たまごサンド</p>	<p>・牛乳 ☆フルーツヨーグルト</p>	<p>・牛乳 ☆おふラスク</p>	<p>・牛乳・お菓子 ・りんご</p>	<p>・牛乳 ・お菓子</p>
11	12	13	14	15	16
<p>・ごはん *カレイの煮付 *おひたし *塩昆布のマヨサラダ *みそ汁 ・オレンジ</p>	<p>*豚キャベ丼 *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・バナナ</p>	<p>ごはん *さばの竜田焼き *おかか和え *磯香和え *みそ汁 ・みかん</p>	<p>*焼きそば *大根サラダ *卵スープ ・りんご</p>	<p>*ロールパン *クリームシチュー *卵サラダ ・バナナ</p>	<p>*牛丼 *キャベツの和え物 *みそ汁</p>
<p>《カレイ》 《小松菜、人参》 《キャベツ、人参、もやし、きゅうり、塩昆布》 《木綿豆腐、えのき、長ねぎ》</p>	<p>《豚肩ロース、キャベツ、玉ねぎ、人参》 《かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり》 《白菜、油揚げ、わかめ》</p>	<p>《さば》 《キャベツ、人参、かつお節》 《ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり》 《さつまいも、玉ねぎ、青ねぎ》</p>	<p>《中華麺、豚肩ロース、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、かつお節》 《大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム》 《卵、えのき、長ねぎ》</p>	<p>《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー》 《卵、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン》</p>	<p>《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》 《キャベツ、もやし、人参、ごま》 《絹ごし豆腐、油揚げ、人参》</p>
<p>・牛乳 ・きな粉トースト</p>	<p>・ジョア ・お菓子</p>	<p>・牛乳 ☆じゃこおにぎり</p>	<p>・牛乳 ・お菓子</p>	<p>・牛乳 ☆スノーボールクッキー</p>	<p>・牛乳 ・お菓子</p>

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
	食文化DAY in 熊本				
・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *切干大根煮 *みそ汁 ・オレンジ	*びりんめし *さつまいものサラダ *太平燕 ・バナナ	・ごはん *さわらの味噌かけ *なめ茸和え *ささみとひじきのサラダ *かき玉汁 ・みかん	・ごはん *すき焼き煮 *わかめとツナの酢の物 *みそ汁	*親子丼 *ビーフンサラダ *みそ汁 ・バナナ	<div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;"> 勤労感謝の日 </div>
≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪白菜、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、切干大根、干ししいたけ≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、えだ豆、ハム≫ ≪豚肩ロース、春雨、玉ねぎ、人参、たけのこ、きくらげ、かまぼこ、青ねぎ、卵≫	≪さわら、長ねぎ≫ ≪白菜、人参、なめ茸≫ ≪ひじき、ささみ、人参、きゅうり、玉ねぎ≫ ≪卵、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ≫	≪牛肉、焼き豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、糸こんにゃく≫ ≪わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ≫ ≪油揚げ、もやし、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、ハム≫ ≪じゃがいも、えのき、白菜≫	
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆マーマレードマフィン	・牛乳 ☆スイートポテト	・牛乳 ☆卵と塩昆布のおにぎり	・牛乳 ・お菓子	
25	26	27	28	29	30
・ロールパン *カレイのトマトチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *コンソメスープ	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *じゃこサラダ *みそ汁 ・バナナ	*おほかごごはん *豆腐オムレツ ・ミニトマト *ジャーマンポテト *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *さわらの照り焼き *かぼちゃ煮 *青菜のサラダ *みそ汁	・ごはん *ハンバーグ *ナポリタン *ポテトサラダ *コンソメスープ ・りんご	*チキンライス *コールスローサラダ ・オレンジ
≪カレイ、玉ねぎ、トマト缶、チーズ≫ ≪じゃが芋、青のり≫ ≪玉ねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり、ハム≫ ≪白菜、人参、エリンギ≫	≪厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、ピーマン、チンゲン菜、干ししいたけ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、枝豆≫ ≪卵、玉ねぎ、小松菜≫	≪卵、合いびき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、グリーンピース≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン≫ ≪キャベツ、人参、えのき≫	≪さわら≫ ≪かぼちゃ、さやいんげん、ごま≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、ベーコン≫ ≪木綿豆腐、里芋、人参、青ねぎ≫	≪合いびき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、卵、パン粉≫ ≪スパゲティ、玉ねぎ、パセリ≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり≫ ≪キャベツ、ブロッコリー、コーン≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン≫ ≪キャベツ、人参、きゅうり≫
・牛乳 ☆きなこおはぎ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆元気ヨーグルト	・牛乳・お菓子 ・みかん	・牛乳 ☆ロールケーキ	・牛乳 ・お菓子

『スイートポテト』

<材料（4人分）>

・さつまいも 1本（1本約 200g 程度でそれを輪切りにしておく）

・卵 1/2 個

☆バター 15g ☆砂糖 30g ☆牛乳 30ml

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて濡れたキッチンペーパーで包んでレンジで蒸す(600w5分加熱し、柔らかさを見ながら時間を追加していく)
- ② ①に☆の調味料を入れて潰しながらよく混ぜる
- ③ ②を俵型に整えてアルミカップにのせ、溶き卵を表面に塗る。
- ④ 180 度に温めたオーブンで 15 分焼いて出来上がり。





きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことり

令和6年 10月31日

秋も深まり、柿やりんごなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も様々。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



☆旬の果物を食べよう☆

●りんご●

【含まれる栄養素】

- 有機酸（クエン酸・リンゴ酸）
→腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果あり
- カリウム
→体内の塩分を排出、筋肉疲労緩和
- ペクチン
→整腸作用による便秘解消
- ポリフェノール
→皮にたくさん含まれる。
コレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働き。がん予防にも効果あり。

りんごの表面が少し油っぽく、ぬるぬるしていたり、ベトつくようなものがありますが、これはワックスや防カビ、防虫などの薬剤ではありません。その正体は、りんごそのものから生成される成分でりんごの中の水分が出ないようにする働きがあります。

【美味しいりんごの選び方】

- お尻の方まで色がついているもの
- 大玉より中玉くらいで重くてずっしりしたもの
- 枝が干からびていないもの

●柿●

【含まれる栄養素】

- カリウム
→体内の塩分を排出、筋肉疲労緩和
- ビタミンC
→疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止。
柿1個で一日の必要量をほぼまかなえる程
ビタミンCを含んでいます。
- ビタミンA・タンニン
→抗酸化作用

【美味しい柿の選び方】

- ヘタが果実に張りつくように隙間が無い物で、4枚揃っているもの。
ヘタの色はなるべく緑が残っているもの。
- 果実の外見はしっかりと全体に濃いオレンジ色に色づいているもの。
- 形がいびつで無く、整っていてずっしりと重みのあるもの。

りんごは離乳食初期の5~6か月ごろから食べられます。

食物繊維やカリウムなど栄養も豊富ですが、1歳頃までは噛み切れなかったり、飲み込みにくかったりしますよね。りんごをあげるときは、すりおろしおろしたり、ほかの食材と同じく、加熱してから与えていきましょう♪大人では何の問題も出ない雑菌でも、赤ちゃんには影響して食中毒となってしまうこともありますので、注意しましょう🍎

りんごの加熱と食味の比較

★0. 1歳児さんで、りんごが食べにくそうにしているお子さんは参考にしてみてください。

加熱方法	蒸す	レンジ	茹でる
加熱前の切り方	皮をむき 1/8 ほどに切る	すりおろしや角切りなど子どもに合った形状に切る	皮をむき 1/8 ほどに切る
加熱時間	10~15分	ラップして1~2分	15分
味・その他	りんごの味が感じられる	滑らかなのどごし	味がゆで水に流れてしまう
考察	味も美味しく、変色しない	時間がないときにオススメ	左の二つができないとき



お米を食べよう！！



新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華、どんなおかずとも相性がいいです。新米は水分量が多い為、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです☆

【お米は栄養の宝庫】

お米には、**パワーの源となるでんぷん**の他、**タンパク質**や**脂肪**、**ビタミンB1**や**ビタミンE**などの栄養素もたくさん含まれていて、まさに栄養の宝庫！なかでも、成分の7割以上を占めるでんぷんはとても質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、持続するといわれています。さらに、玄米にはこれらの栄養素がぎっしりと詰まっています。園で幼児クラスにおやつで使用している5分づき米は玄米と精白米の間の米のことなので、精白米よりも栄養価が高いです。

食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

- 昆布…表面をさつと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1~2分置いてからこす。



- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。