

しょくじだより

五和保育園 11月号
令和4年10月31日発行



朝晩は冷え込むようになり、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。外に出て、体を動かすと、自然におなかですいて食欲がまします。季節の食材を存分に味わってこれからの寒さに備えましょう。

食べごよみ

赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの時にお赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などで甘くしたいします。関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを使ったりします。園では、16日にお赤飯を炊いて、お祝いをします。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

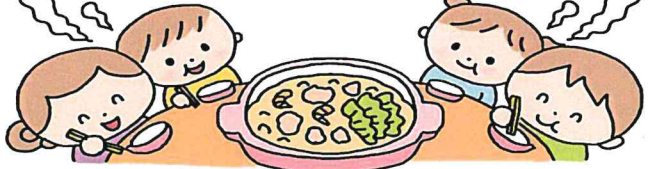
- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



ホットケーキ屋さん 学年ごと行いました 11日(火) うさぎ饅頭 25日(火)ご当地 りんごタルト長野



26日(水) ハロウィンくじ屋さん



誕生日会9月・10月





こんだてひょう



11月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	火	せんべい		きつねごはん 豚肉のみそカツ 塩昆布ポテトサラダ しいたけと白菜のすまし汁 菊花みかん	ごまビスケット 幼児牛乳
02	水	ミレーフライ		ハヤシライス ツナとがら野菜のマリネサラダ 枝豆 ココア	フルーツポンチ
04	金	クラッカー		ちゃんぽんラーメン 豆腐のまさご揚げ ナムル パナナ	ドロップクッキー 幼児牛乳
05	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
07	月	カルシウムせん		五目寿司 魚のみそ漬け焼き 大根の塩こんぶ和え 豆腐すまし汁 甘夏みかん缶	シュガートースト 野菜ジュース
08	火	ビスコ	年長クッキング ホットプレート焼きい	米飯 鶏のからあげ甘酢ケチャップがらめ 人参ときゅうりのサラダ 野菜ときのこのスープ パナナ	スイートポテト アシドミルク
09	水	せんべい		栗ごはん 揚げだし豆腐のごまみそがけ きゅうりのささみ和え たまねぎのみそ汁 もも缶	自家製フルーツヨーグルト せんべい
10	木	カルシウムせん		けんちんうどん ひじきとツナのサラダ フライドパンブキン りんご	焼きいもパーティー
11	金	ハイハイ		米飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の粉チーズ和え さつまいもの豚汁 オレンジ	やわらかプリン
12	土	クラッカー		土曜保育給食	菓子
14	月	アンパンマン せんべい		米飯 さんが焼き ちくわのマリネ オニオンスープ りんご	手作りみかんゼリー
15	火	ハイハイ		米飯 魚フライりんごソース マカロニケチャップ和え 白菜と根菜のみそ汁 チーズ	ご当地おやつ 愛知 鬼まんじゅう 幼児牛乳
16	水	クラッカー		七五三お祝い弁当	七五三 お祝いケーキ屋さん
17	木	ビスコ		おにぎりの日	てづくりカラフルパン屋さん
18	金	ミレーフライ		中華丼 ウインナー包み揚げ 切り干し大根のサラダ オレンジ	マシュマロサンド ヤクルト カロリー-half
19	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
21	月	ビスコ	たんぼほクッキング スイートポテト	米飯 肉味噌おでん ウインナー炒め ひじきのごま和え りんご	きなこもち
22	火	ミレーフライ	すみれクッキング かぼちやに触ってみよう さくらクッキング やきいもスティック	ホットドック 豆乳ポトフ 大根とパインのサラダ ミニゼリー	自家製ももヨーグルト せんべい
24	木	ハイハイ		カレー屋さん	お菓子屋
25	金	せんべい		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持	11月お誕生ケーキ 菓子 ぶどうジュース
26	土	クラッカー		土曜保育給食	菓子
28	月	せんべい		米飯 ベーコンコロケ コールスローサラダ わかめスープ チーズ	ポップコーン屋さん
29	火	せんべい	年中クッキング ホットプレート焼きい	肉みそうどん 味覚サラダ 揚げぎょうざ もも缶	フルーチェ せんべい
30	水	せんべい	年少クッキング ぱりぱりピザ	米飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜なべ りんご	きなこトースト 幼児牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	575	18.5	18.1	143	2	152	0.37	0.25	31	4.2	2
目標量	575	23	17.2	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	100	80	105	55	83	74	119	69	172	91	105
3才未満児	520	15.2	15.6	160	1.8	127	0.3	0.22	26	3.7	1.8
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	112	82	112	75	78	68	120	79	144	100	113

*新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

11月きゅうしょくイベント

食欲の秋を楽しみます!!

24日(木) カレー屋さん & お菓子屋さん

2種類のカレーランチから選びま

10日(木) 焼きいもパーティー
畑で採れたさつまいもを食べます

28日(月)
ポップコーン屋さん

17日(木) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

25日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

16日(水) 七五三お祝いランチ & お祝いケーキ屋さん

17日(木) カラフルパン屋さん
カラフルな手作りパンから好きな色のパンを選びます

15日(火)ご当地おやつ
愛知 鬼まんじゅう