

# しょくじだより 11月



五和保育園  
令和5年10月31日発行

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



## 冬はもうすぐ！ かせ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠、手洗いうがいを心がけましょう。

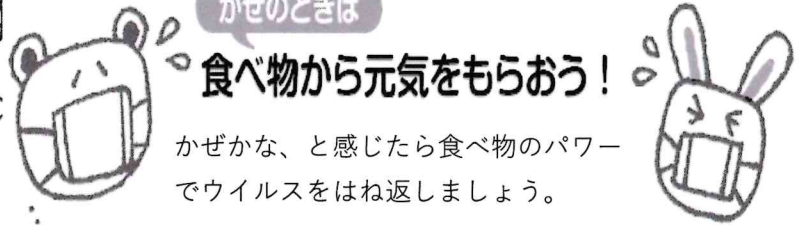


かせのときは

## 食べ物から元気をもらおう！

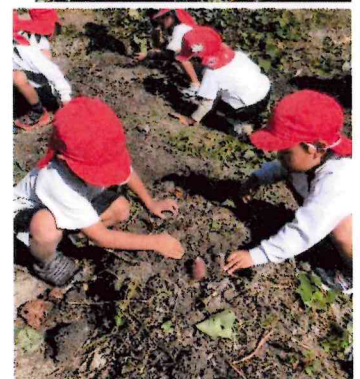
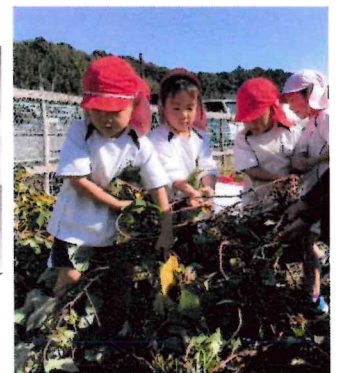
かせかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。

発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱がある時はうどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギー補給。鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめ。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの砂糖漬けも効果的です。



子ども達と一緒に **お誕生日会** **ハロウィンくじ屋さん** **お芋掘り**

## 給食



日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	クラッカー	年少・年長クッキング 焼きもパーティーお手伝い	防災非常食 *今年度は11月に行います	焼きいもパーティー
02	木	カルシウムせん		米飯 厚揚げのコロコロ焼き 人参ときゅうりのサラダ 野菜ときのこのスープ ミニゼリー	シュガートースト 野菜ジュース
04	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
06	月	ビスコ		米飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の粉チーズ和え 白菜と根菜のみそ汁 オレンジ	スイートポテト アシドミルク
07	火	せんべい		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
08	水	ミレーフライ		米飯 魚フライりんごソース マカロニケチャップ和え さつまいもの豚汁 チーズ	ドロップクッキー 幼児牛乳
09	木	ハイハイ		米飯 肉味噌おでん チキンナゲット ひじきのごま和え りんご	手作りゼリーみかん
10	金	ハイハイ		ハッシュドポーク ツナとがら野菜のマリネサラダ 枝豆 コアコア	てづくりカラフルパン 幼児牛乳
11	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
13	月	カルシウムせん (アルギ-フリ)		米飯 さんが焼き ちくわのマリネ オニオンスープ チーズ	やわらかプリン
14	火	ビスコ	七五三 お祝いに膳	おにぎりの日	七五三お祝いケーキ屋さん
15	水	クラッカー		栗赤飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のナムル 根菜汁 菊花みかん ご当地料理	レモンクッキー アシドミルク
16	木	ミレーフライ	たんぼぼクッキング さつま芋スティック	けんちんうどん フライドパンキン コールスローサラダ もも缶	重曹ドーナツ ジョア
17	金	ミレーフライ		ひじきチャーハン ウィナー包み揚げ りんご 切り干し大根のサラダ カラフル中華スープ	鬼まんじゅう 幼児牛乳
18	土	ビスコ		土曜保育給食	菓子
20	月	アンパンマンせんべい	さくらクッキング 焼きもチップ	米飯 ポップコーンチキン ポテトサラダ 枝豆 野菜カレースープ 甘夏みかん缶	ごまビスケット 幼児牛乳
21	火	ミレーフライ		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 りんご	自家製フルーツヨーグルト
22	水			カレー屋さん	お菓子屋さん
24	金	せんべい		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	11月お誕生ケーキ 菓子 スポン
25	土	クラッカー		土曜保育給食	菓子
27	月	せんべい		ちゃんぽんラーメン 豆腐のまさご揚げ ナムル パナナ	マッシュマロサンド オレンジジュース
28	火	せんべい		そぼろチーズ混ぜご飯 マッシュポテト もやしサラダ ビーフンのスープ 菊花みかん	フルーチェ
29	水	せんべい	すみれクッキング りんごに触ってみよう 年中クッキング 焼きも	米飯 鶏肉のくわ焼き 白菜なべ フロッキーとコーンのサラダ りんご	きなこトースト 幼児牛乳
30	木	ビスケット		米飯 ベーコンコロケ ひじきとツナのサラダ わかめスープ チーズ	ポップコーン屋さん

	I栄養 kcal	タンパク g	脂質 g	加ゆりM mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	541	18.4	18.4	165	1.9	180	0.34	0.26	29	4.9	2
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	94	80	105	64	79	79	110	72	161	107	105
3才未満児	501	15.5	15.8	182	1.7	149	0.29	0.23	25	4.3	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	108	84	114	85	74	88	116	82	139	116	106

の日は幼児はフォークを持参してください

\*感染症や園の都合により、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

★今月の郷土料理 15日(水) 香川県

14日(火) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

24日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。  
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

14日(火) 七五三お祝いケーキ屋さん

15日(水) 七五三お祝いご膳

22日(水) カレー屋さんとお菓子屋さん

\*ハウス・メイト様よりカレーを頂きました。  
お子さんが持ち帰ります。是非ご活用ください

30日(土) ポップコーン屋さん