



☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付曜日	献立名	材料名	おやつ
1月	鮭のポテト焼き ブロッコリーのおかか和え コーンスープ 柿	鮭、じゃが芋、スキムミルク、バター、青のり/ブロッコリー、人参、かつお節/コーン缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/柿	黒糖パン、牛乳
2火	卵とじうどん 野菜の即席漬け チーズ	うどん、卵、鶏肉、人参、玉ねぎ、なると、干しいたけ、ねぎ/白菜、きゅうり、人参、塩昆布/チーズ	☆おにぎり(米、さつま芋、ごま塩)、パイン缶
4木	鶏肉のみそ照り焼き じゃが芋きんぴら みそ汁 オレンジ	鶏肉、みそ/じゃが芋、ごぼう、人参、ピーマン、いりごま/しめじ、えのき、人参、ほうれん草、油揚げ、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
5金	鯖のケチャップ煮 切干大根のサラダ 五目汁 バナナ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/白菜、えのき、人参、干しいたけ、ねぎ/バナナ	☆かぼちゃケーキ(かぼちゃ、バター、砂糖、ホットケーキミックス、卵、牛乳)、牛乳
8月	白身魚のオランダ揚げ すまし汁 みかん	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/しめじ、えのき、ベーコン、ほうれん草、人参/豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ/みかん	☆マカロニのきな粉和え (マカロニ、きなこ、砂糖)、牛乳
9火	かんたんしゅうまい フレンチサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	豚ひき肉、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、片栗粉、ソース、小麦粉、いんげん/キャベツ、きゅうり、人参、ツナ/チンゲン菜、玉ねぎ、ベーコン、クリームコーン缶、コンソメ/オレンジ	ミルクフランスパン、牛乳
10水	鮭のレモン焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え ひじきの炒り煮 りんご	鮭、土生姜、ねぎ、レモン汁/ブロッコリー、人参、枝豆、マヨドレ/ひじき、鶏ひき肉、ごぼう、人参、ちくわ、しらたき/りんご	ヨーグルト、おかし
11木	高野豆腐の煮物 おひたし みそ汁 チーズ	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、昆布、きぬさや/ほうれん草、人参、水菜、かつお節/玉ねぎ、麩、人参、えのき、みそ/チーズ	みかん、おかし、牛乳
12金	カレーライス フルーツサラダ バナナ	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん、コーン缶、りんご、カレールー/きゅうり、りんご、みかん缶、パイン缶/バナナ	☆揚げごぼう(ごぼう、片栗粉、油、いりごま、砂糖、醤油)、牛乳
15月	五目ビーフン ツナサラダ みかん キャベツスープ	ビーフン、豚肉、たけのこ缶、人参、にら、干しいたけ/切干大根、人参、ひじき、ツナ/キャベツ、人参、玉ねぎ、わかめ、コンソメ/みかん	☆さつま芋ドーナツ(さつま芋、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
16火	揚げ魚の甘酢あんかけ 白菜のおかか和え みそ汁 ゼリー	さわら、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、しいたけ、えのき、土生姜、にんにく、コンソメ、ケチャップ/白菜、小松菜、人参、かつお節/さつま芋、油揚げ、玉ねぎ、人参、みそ/ゼリー	オレンジ、おかし、牛乳
17水	里いものそぼろ煮 蒸し野菜 かき玉スープ りんご	里芋、人参、大根、玉ねぎ、鶏ひき肉、枝豆/人参、ブロッコリー、コーン缶/玉ねぎ、卵、人参、ねぎ、コンソメ/りんご	ヨーグルト、おかし
18木	魚のコーン風味焼き マカロニサラダ 春雨スープ オレンジ	白身魚、クリームコーン缶、人参、パン粉、パセリ/マカロニ、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/春雨、人参、玉ねぎ、小松菜、コンソメ/オレンジ	☆きな粉だんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、きな粉、砂糖)、牛乳 (0.1, 2歳児クラスはおかし、牛乳)
19金	鶏肉と大根のねぎみそ炒め リンゴサラダ すまし汁 バナナ	鶏肉、ごま油、ねぎ、大根/りんご、白菜、きゅうり、人参/ほうれん草、人参、玉ねぎ、なると/バナナ	ビスケット、牛乳
22月	里芋のみそシチュー 大根サラダ ふりかけ チーズ	里芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ベーコン、白菜、スキムミルク、小麦粉、バター、みそ/大根、人参、きゅうり、キャベツ、ハム/ふりかけ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
24水	マグロの変わり揚げ 人参しりしり みそ汁 バナナ	まぐろ、にんにく、卵、カレー粉、片栗粉、油/人参、ツナ/里芋、大根、人参、ねぎ、鶏肉、豆腐、みそ/バナナ	ヨーグルト、おかし
25木	まごころ弁当		☆スイートポテトクッキー(小麦粉、さつま芋、B.P、牛乳、スキムミルク、バター、砂糖)、牛乳
26金	くまさんライス ごまめえ コーンスープ みかん	米、ミートボール、ウインナー、ケチャップ/ほうれん草、人参、水菜、いりごま/コーン缶、キャベツ、人参、じゃが芋、ベーコン、コンソメ/みかん	おたのしみおやつ、牛乳
29月	肉団子入リスープ ブロッコリーのごま酢和え チーズ	豚ひき肉、ねぎ、白菜、人参、もやし、土生姜、春雨、コンソメ/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/チーズ	バナナ、おかし、牛乳
30火	鮭のネギみそ焼き 大根そぼろ煮 かぼちゃのスープ オレンジ	鮭、ねぎ、みそ/大根、人参、豚ひき肉、いんげん/かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、コンソメ/オレンジ	☆りんごむしパン(りんご、小麦粉、B.P、砂糖、油、豆乳)、牛乳

お知らせ

2日(火) うどんの日(ご飯はいりません)

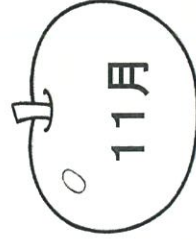
5日(金) めろん組給食参観

25日(木) まごころ弁当

26日(金)

誕生会(ご飯はいりません)

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

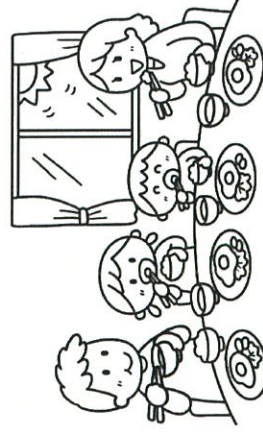


給食だより

10月、11月は給食参観です。『家では野菜を食べない』『家では座って食べない』など、家庭と園での様子が違うとの声をよく聞きます。この機会に、お子様の園での様子を見ていただき、同時に同年齢の子供の様子も見えていただきたいと思います。見るポイントとしては、楽しく食べているというのが一番！ほかに食事の量、食事のときの姿勢、左手の使い方、箸の使い方などに注意しながら見ていただければと思います。

おすすめレシピ

今月は野菜たっぷりキッシュを紹介します。たくさんの野菜が入っていますが子供達にも食べやすいメニューです！



◎野菜たっぷりキッシュ

○材料 (幼児1人分)

◎ 作り方

- | | | |
|---------|------|---------------------------------|
| ・卵 | 35g | 1 玉ねぎ、人参は洗って皮をむき、みじん切りにする。 |
| ・玉ねぎ | 10g | ブロッコリーは洗って小さめの小房に切り、さつと下茹でしておく。 |
| ・人参 | 5g | トマトは、1cmの角切りにする。(必要であれば湯むきをする) |
| ・ウインナー | 8g | 2 ウインナーは下茹でし、3～5mmの輪切りにする。 |
| ・ブロッコリー | 10g | 3 ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩を入れて混ぜる。 |
| ・トマト | 10g | 4 ③へ①と②、チーズを入れ、さっくり混ぜる。 |
| ・牛乳 | 6g | 5 クッキングシートを敷いた天板に流し入れる。 |
| ・塩 | 0.1g | 6 170℃に予熱したオーブンで25～40分程度焼く。 |
| ・ピザ用チーズ | 5g | |

家庭でのお手伝い

家庭での食事は家族団らんの時間ですが、調理の間も子どもにちよとしたお手伝いをしてもらうことで、コミュニケーションのひときになります。秋はしめじやえのきをほぐす、茹でたま芋をつぶすなど、簡単なことから始めてみましょう。仕事をまかされることで責任感が生まれ、食への興味もぐんと深まります。

汁物で心も体もポカポカ

みそ汁など汁物を飲まないという家庭も増えているようすが、かつお節や昆布など、うま味成分をたっぷり含んだだしを使った汁物は、子どもの味覚を育てるのに大切です。具だくさんにすれば野菜もたくさん取れますし、水分も無理なく取れるのでおすすめです。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？

DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。

