

平成 30 年 11月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	ポテトコロッケ、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	田作りおこし風 牛乳
2 16	金	豚肉の生姜焼き、みそ汁 切り昆布和え、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	プリン 牛乳
17	土	みそうどん、果物 キャンディチーズ、牛乳	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
5 19	月	すき焼き風煮、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	チョコ蒸しケーキ 牛乳
6 20	火	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草とコーンのソテー、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	オニオンブレッド 牛乳
7 21	水	タンドリーチキン、みそ汁 かみかみサラダ	ごはん	せんべい ほうじ茶	バナナサンド 牛乳
8 22	木	煮魚、みそ汁 ジャーマンポテト、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	豆乳ババロア 牛乳
9 30	金	エッグカレー、果物 キャベツサラダ、ほうじ茶	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ワッフル 牛乳
10 24	土	スープスパゲティ、果物 キャンディチーズ、牛乳	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
12 26	月	キッシュ、みそ汁 里芋のそぼろ煮、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	スコーン 牛乳
13 27	火	肉じゃが、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	卵パン 牛乳
14 28	水	豆腐入り和風ハンバーグ カレーソテー、みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	スイートポテト 牛乳
15 29	木	魚のマヨネーズ焼き おかか和え、みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	オレンジムース 牛乳



給食日数 24回

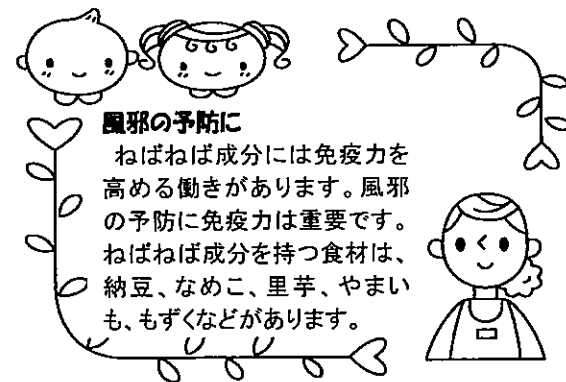
区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	11月の平均	522Kcal	20.2g	18.2g
	保育園基準	522Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	11月の平均	626Kcal	23.6g	20.7g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

いわき市からのお知らせです。

秋も深まり 落ち葉が風に舞う頃となりました

七五三

11月に成長と福運を祈願する伝統的な行事です。祝い事の吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的ですが、昔は赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を食べていたものが、反転したという説があります。元気に大きくなったことをみんなで祝福したいものです。



風邪の予防に

ねばねば成分には免疫力を高める働きがあります。風邪の予防に免疫力は重要です。ねばねば成分を持つ食材は、納豆、なめこ、里芋、やまいも、もずくなどがあります。

毎日の「おいしいね」のコツ ～苦手な食べ物克服～

好き嫌いへの対応は、食べることが楽しくなるような体験をさせてあげましょう。あまり神経質にならず、長い目で見てあげることが大切です。(空腹が何よりのご馳走であることも忘れないでください。) 家族がおいしそうに食べているのをまねしながら少しずつ口にし、その上褒められるという心地よい経験が繰り返され、苦手な食べ物も一つずつおいしいと受け止められるようになります。褒めながら、食事を楽しみ時間にとともに、買い物やお手伝いなどにより食事に関わる機会をつくってみましょう。

いい にほんしょく

11月24日は「和食」の日

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行なわれる季節です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

いろいろなだし

「だし」とは昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。「だし」のうま味は、和食の基本となります。

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたもの。イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくります。



かつおぶし

鰹を加熱・乾燥等加工させたもの。世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。



こんぶ

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

