

ながかみ保育園

2020年11月

予定献立表

★11月の旬★

さつまいも・里芋・きのこ類・長ねぎ・かぶ・人参・大根・ごぼう・白菜・
ほうれん草・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・柿・りんご・みかん・鮭・さば

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	477	17.4	13.9	1.5
3～5歳児	514	19.3	15.3	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

2日(月) 引き渡し訓練	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡ 果物・牛乳 防災ごはん 	文化の日	♡ ビスコ・飲むヨーグルト 麦ご飯 魚のフライ 彩りサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁	♡ パナナ・ミルクココア ご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト 手作りパン きのこのハヤシシチュー さつまいもとりんごとレーズンのマヨサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆ 防災用ビスコ・牛乳		☆ じゃがもち・牛乳	☆ 黒糖くずもち・牛乳	☆ パセリピラフ・牛乳	☆
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡ 果物・牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ 果物	♡ ふかし芋・牛乳 お弁当の日	♡ ビスコ・飲むヨーグルト 麦ご飯 魚の西京焼き ゆかり大根 しめじとお麴のすまし汁・チーズ	♡ パナナ・ミルクココア 玄米ご飯 鶏生姜鍋 さつまいも入り卵の花 果物	♡ クラッカー・飲むヨーグルト 手作りパン 塩麹ポトフ マカロニサラダ 果物	ながかみ弁当
☆ マーラーカオ・牛乳	☆ マフィン・牛乳	☆ 焼きビーフン・牛乳	☆ ほうれん草とチーズのパンケーキ・牛乳	☆ お赤飯・牛乳	☆
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金) 誕生会	21日(土)
♡ 果物・牛乳 麦ご飯 干草焼き 昆布のきんぴら すいとん汁	♡ ふかし芋・牛乳 あんかけ焼きそば おなますサラダ にら玉スープ チーズ	♡ ビスコ・飲むヨーグルト ご飯 魚のクリームコーン焼き グリーンサラダ ゴロゴロ野菜スープ・果物	♡ パナナ・ミルクココア 納豆玄米ご飯 筑前煮 豆苗のごま酢和え 長ネギと白菜の味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト カレーライス ブロッコリーのフレンチサラダ 果物	ながかみ弁当
☆ きなこサンド・牛乳	☆ ちんすこう・牛乳	☆ ごまがらめ・牛乳	☆ 人参ポタージュ・クラッカー	☆ ロッククッキー・牛乳	☆
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡	♡ ふかし芋・牛乳 親子うどん 野菜ときのこのお浸し 果物	♡ ビスコ・飲むヨーグルト 炊き込みご飯 煮魚 れんこんきんぴら 玉葱とわかめの味噌汁	♡ パナナ・ミルクココア 玄米ご飯 ちゃんこ鍋 ブロッコリーのツナ和え 果物	♡ クラッカー・飲むヨーグルト 手作りパン 白菜のクリームシチュー 豆サラダ チーズ	ながかみ弁当
☆	☆ ヨーグルトパン・牛乳	☆ 豆腐ドーナツ・牛乳	☆ ふかしさつまいも・牛乳	☆ きのこご飯・牛乳	☆
30日(月)	感謝の気持ちを持って食事をしましょう				
♡ 果物・牛乳 麦ご飯 豚大根 ピーマンと舞茸とちくわの炒め物 えのきとじゃがいもの味噌汁	11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。毎日何気なく食べている食事ですが、私たちの食生活は多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。				
☆ レモンミルラスク・牛乳	◆お弁当の日：11月10日(火)				

感謝の気持ちを持って食事をしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。毎日何気なく食べている食事ですが、私たちの食生活は多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。

- いただきます：「食べ物・生き物の命をいただきます」「私たちの命にさせていただきます」という命への感謝の気持ちが込められています。
- ごちそうさま：「馳走」という言葉が表すように、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございました。という意味が込められています。



栄養たっぷりココア



ココアは5大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)と、さらに食物繊維を含む完全栄養食品です。牛乳にココアを混ぜて飲むと、牛乳が含むカルシウムが骨粗鬆症の予防を、ココアが含む鉄分と食物繊維が貧血、便秘の予防をしてくれます。牛乳が苦手な子も飲みやすくなると思います。