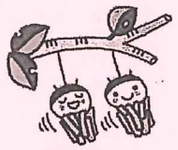
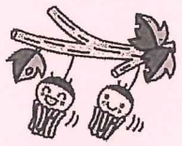
11月ぱくぱくだより

社会福祉法人鏡福祉会
あおばこども園

2022(令和4)年11月給食だより



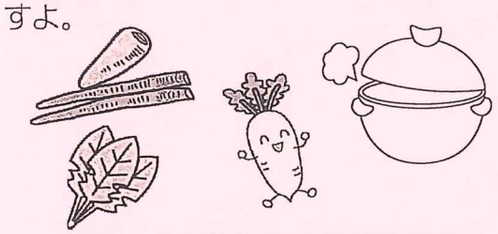


秋も深まり、朝晩の冷え込みが感じられる季節になりました。紅葉が鮮やかに映えるころですね。空気が乾燥する時期でもあるので、手洗い・うがいで感染症予防対策をしながら、体調に気を付けていきましょう。また、冬の訪れに備えて色々な食材を食べるようにして、寒さに負けない体づくりをしましょうね。

体を温めて抵抗力を下げないように！

具だくさんのお汁にしたり、鍋料理にしたり、根菜やいもなど体を冷やさない野菜を意識して取り入れてみるのも良いですよ。

モリモリ食べよう
食欲の秋！



旬の食材

さつまいも、さといも、大根、
きのこ、ほうれん草、小松菜

寒くなると なぜ風邪をひきやすいの？

冬は体の防御機能が弱まり、ウイルスが侵入しやすくなります。加えて急な寒さで体温調節が上手くできなかったり、栄養不足で体力が落ちると体に備わっている免疫力が低下します。そうすると簡単に体で風邪のウイルスが仲間を増やし、様々な症状が現れます。

材料	分量(6人分)
れんこん	中1節(180g)
鶏ミンチ	180ｇ
しょうが	ひとかけ（6ｇ）
卵	1個
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
揚げ油	適量

～献立の紹介～ れんこんのふわふわボール

☆作り方☆

①れんこん、しょうがはすりおろす。
②材料を全てよく混ぜ合わせる。
③スプーンなどですくい落して油で揚げる。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	火	青のりポテト	魚のさざれ焼、ごま酢和え、りんご	ソーセージボール
2	水	チーズパイ	プルコギ、茹ブロッコリー、みかん	わかめご飯おにぎり
4	金	りんご寒	かき揚げ、大根の酢の物、バナナ	きな粉入り豆乳蒸しパン
5	土	クッキー	炒め豆腐、小松菜の浸し、オレンジ	
7	月	かえりのカリカリとチーズ	うずみ、かぼちゃのオイル焼き、りんご	スイートポテト
8	火	シュガートースト	魚のから揚げ、ゆで野菜、れんこんのおかか煮、みかん	もちもちパン
9	水	クラッカージャムサンド	きのこスパゲティ、大根とツナのサラダ、バナナ	ヨーグルトムース
10	木	レモンラスク	れんこんのふわふわボール、キャベツのレモン酢和え、人参の甘煮、みかん	小倉パンケーキ
11	金	ふかし芋	味噌おでん、茹ブロッコリー、バナナ	納豆チャーハン
12	土	おせんべい	八宝菜、かえりのつくだ煮、オレンジ	
14	月	蒸しパン	筑前煮、白菜の即席漬、みかん	アップルパイ
15	火	グレープ寒	焼魚、うの花炒り、小松菜の浸し、オレンジ	フレンチトースト
16	水	スティックパン	鶏肉の塩焼き、ひじきと切り干し大根のさっぱりマリネ、かぼちゃの煮付、バナナ	さつまいもようかん
17	木	セサミパイ	中華そば、焼きポテト、みかん	ヨーグルトパン
18	金	オレンジ蒸しパン	魚の味噌焼き、茹キャベツ、切干大根の煮付、バナナ	野菜ジュースゼリー
19	土	プリッツ	豆腐と白菜の煮物、ブロッコリーの浸し、オレンジ	
21	月	バナナのヨーグルト和え	卵とじ、さつまいもの甘煮、みかん	ほうれん草のカステラ
22	火	ジャムサンド	シーフードシチュー、納豆の磯和え、りんご	セサミ ＆ キャロットクッキー
24	木	じゃがいものオーブン焼き	牛レバーのごまみそ和え、大根と厚揚げの煮物、バナナ	さつまいものモンブラン
25	金	ビスケット	牛肉の甘辛煮、茹でキャベツ、かぼちゃの煮付、みかん	ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯
26	土	ぽんすけ	鶏肉のいなか煮、ブロッコリーのマヨネーズかけ、オレンジ	
28	月	シュガーパイ	野菜のあんかけうどん、フライドおさつ、オレンジ	コーンピラフ
29	火	マカロニのあべかわ風	ささ身のピカタ、茹キャベツ、ケチャップ炒め、バナナ	豚マン
30	水	おせんべい	**♦お楽しみ献立♦さつまいもご飯、トンカツ、人参の甘煮、白菜とほうれん草のごま和え、豆腐のみそ汁、みかん**	米粉のガトーショコラ

※3歳児未満：りんごは加熱して提供します。

家庭宛手紙