

11月ぱくぱくだより あおば保育園

令和1年11月給食だより

朝晩冷え込む日が増えてきました。落ち葉掃きをしていると、進んで手伝ってくれる子もいますよ。秋を迎え春を振りかえてみると子どもたちがずいぶん、たのもしくなったように思えます。苦手な物も「もう食べれるようになったよ♪」とピカピカのお皿を見せてくれたり、時間を意識して食べた後ははりきって小さいクラスのお手伝いに行く姿を見せてくれます。次第に寒くなってきますが風邪に負けないよう、大好きな友だちや先生と楽しいことをたくさんして、おいしい給食もいっぱい食べようね♡

食事で体力づくり
風邪になんて
負けないよ!!



♡体を温めよう♡

ウイルスなどの外敵と戦うために
血液循環を良くすることで免疫力を高めます

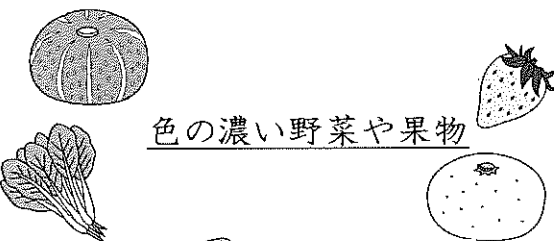


香味野菜

スープや鍋料理

♡ビタミンを摂ろう♡

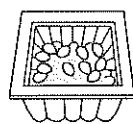
ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけたり
のどや鼻の粘膜を丈夫にして
ウイルスの侵入を防ぎます



色の濃い野菜や果物

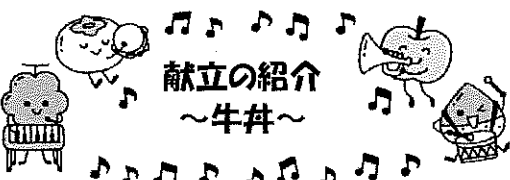
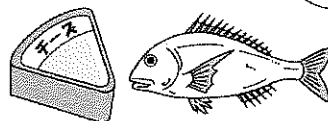
♡タンパク質を摂ろう♡

基本的な体力をつけて
抵抗力を高めます



肉・魚・卵

大豆や乳製品



献立の紹介
～牛丼～

牛肉は良質の
タンパク質が豊富です♪
保育園の牛丼は野菜もたっぷり♡



材料	分量(5人分)
牛もも肉	250g
人参	小1本(100g)
玉ねぎ	中2個(300g)
ごぼう	1/2本(60g)
しらたき	1/2袋(100g)
ねぎ	1/2束(50g)
煮干しダシ	300cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1

★作り方★

- ①ごぼうはさがきにして、水にさらす。
- ②しらたきは食べやすい長さに切り2～3分下茹でする。
- ③人参は干切り、玉ねぎは薄切りねぎは斜めに切る。
- ④鍋に油を熱して、牛肉・人参玉ねぎ・ごぼう・しらたきを炒める。
- ⑤野菜がしんなりしたら、だしを入れて煮る。
- ⑥沸騰直前に火を弱めて、アクを取り除きAを加え、最後にねぎを入れる。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	金	チュルルン	えびマヨネーズ、ごま酢和え、れんこんのおかか煮 柿(3歳児未満:キウイフルーツ)	白玉団子の 黒蜜かけ
2	土	シュガーパイ	鶏肉と昆布の煮込み、大根ときゅうりの浸し、オレンジ	
5	火	ジャムサンド	卵とじ、チーズポテト、小松菜のごま和え、バナナ	レモンゼリー
6	水	オレンジ 蒸しパン	豆腐のまり揚げ、和風サラダ、さつまいもの甘煮 キウイフルーツ	焼きおにぎり
7	木	グレープ寒	プルコギ、ブロッコリーのマヨネーズかけ、かぼちゃの煮付 りんご	抹茶とあずきのパイ
8	金	ポップコーン	◆ご飯献立◆鮭の炊き込みご飯、オムレツなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	シナモンシュガー ラスク
9	土	手作りビスケット	八宝菜、かえりの佃煮、オレンジ	
11	月	もも寒	白菜の塩マーボー豆腐、ゆかりポテト、バナナ	野菜入りポッキー
12	火	おから チョコボール	牛丼、キャベツと塩昆布の和え物、梨	カルピスヨーグルト
13	水	高野スティック	いかと野菜のカレー炒め、さつまいものバター焼き 柿(3歳児未満:キウイフルーツ)	パインケーキ
14	木	麩のラスク	きのこスパゲティ、ブロッコリーのごま和え、りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	中華風おこわ
15	金	ヨーグルト和え	白身魚のゆかり天ぷら、ひじきと大豆の煮物、小松菜の浸し バナナ	クッキー
16	土	じゃこのせとーすと	豚肉のいなか煮、白菜の浸し、オレンジ	
18	月	豆乳寒	鶏肉の照り焼き、ほうれん草のソテー、焼ポテト、梨	ツナサンド
19	火	ピーナツバター クッキー	豚汁、キャベツの即席漬、オレンジ	かぼちゃプリン
20	水	煮干しカリカリと 果物	五目煮、小松菜の浸し、柿(3歳児未満:キウイフルーツ)	ピザ風お好み焼き
21	木	源氏パイ	中華そば、大根ときゅうりの酢の物、みかん ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	ねぎっ子ピラフ
22	金	ホイルクッキー	魚の味噌煮、れんこんのごまマヨサラダ 茹ブロッコリー、バナナ	フルーツ杏仁
25	月	変わりくずもち	豚肉のソース煮、キャベツの青のりサラダ かぼちゃの甘煮、りんご	バナナの カスタード焼き
26	火	小倉蒸しパン	小松菜のチーズオムレツ、切干大根の煮付、茹ブロッコリー みかん	チョコレートムース
27	水	おせんべい	◆お楽しみ献立◆さつまいもご飯、トンカツ、ごぼうサラダなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	りんごの ドロップクッキー
28	木	セサミトースト	ホワイトシチュー、ほうれん草と春雨のサラダ キウイフルーツ	黒糖まんじゅう
29	金	きな粉サブレ	焼魚、大根のしょうが煮 カリフラワーのオーロラソースかけ、バナナ	きつねうどん
30	土	バナナパイ	炒め豆腐、小松菜のごま和え、オレンジ	

※3歳児未満：りんご・梨は加熱して提供します。