



11月

キッチンだより

令和2年 11月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りや盛り付け、食器を選ぶなど、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

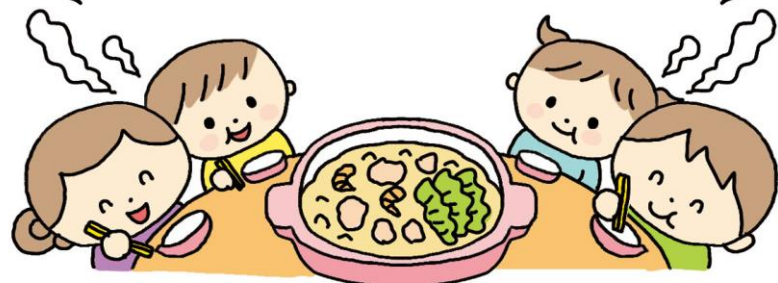


体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが大切です。

身体をあたためるメニュー...鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど

身体をあたためる食品...ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなど



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい絵が描かれています。



ココアプリン

●材料 4人分

- ココア・・・12g
- 牛乳・・・300g
- 砂糖・・・30g
- ゼラチン・・・4g
- 水・・・28g

●作り方

- ①ゼラチンを水でふやかす。
- ②牛乳・ココア・砂糖を鍋に入れ、人肌程度（沸騰直前）まで温める。
- ③ふやかしたゼラチンを入れゼラチンが溶けるまで混ぜる。
- ④容器に流し入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。



★果物やホイップクリームなどをトッピングするのもおすすめです。

11月の献立

25日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
2	月	ご飯 きのこハンバーグ ほうれん草サラダ さつまいものみそ汁	牛乳 メロンパン風トースト
3	火	文化の日	
4	水	ご飯 豚肉のピザ焼き じゃこサラダ わかめスープ	牛乳 フライドポテト
5	木	ご飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ 大根のすまし汁	牛乳 レーズンサンド
6	金	ご飯 かわいいのムニエル れんこんきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 ココア蒸しケーキ
7	土	うどん 野菜の酢の物 パナナ	お茶 マフィン
8	日		
9	月	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 大学芋
10	火	ご飯 ローストチキン ブロッコリーのさっぱりサラダ 春雨スープ	牛乳 インドサモサ風
11	水	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ ハムサラダ もやしのみそ汁	牛乳 柿 マシュマロおこし
12	木	ご飯 豚肉のケチャップ炒め じゃがコーンサラダ わかめのみそ汁	牛乳 きな粉マカロニ
13	金	お赤飯 松風焼き 五目和え お麩のすまし汁	牛乳 紅白みたらしだんご (1歳児) かぼちゃのおやき
14	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
15	日		
16	月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 マーメイドマフィン
17	火	チキンピラフ えびフライ カラフルサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 誕生日ケーキ
18	水	ご飯 すき焼き風煮物 かぶの梅和え 白菜のみそ汁	牛乳 おからスコーン
19	木	カレーライス ヒレカツ キャベツとりんごのサラダ	お茶 フルーチェ おせんべい
20	金	ご飯 ミートグラタン ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	牛乳 おやつ焼きうどん
21	土	焼きそば 野菜スープ パナナ	お茶 マフィン
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	ご飯 鶏むね肉の甘酢がらめ 春雨のツナマヨサラダ 中華コーンスープ	牛乳 おやつチヂミ
25	水	お楽しみランチ (手作りお弁当のご用意をお願いします)	牛乳 手作りパン
26	木	ご飯 豚肉のカレー風味炒め ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 人参ドーナツ
27	金	ご飯 鮭のパン粉焼き 五目豆煮 うどん豚汁	牛乳 ミルクくずもち
28	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 マフィン
29	日		
30	月	カレーうどん かぼちゃコロッケ キャベツのゴマ酢和え パナナ	お茶 おにぎり

1カ月の平均値は エネルギー497kcal たんぱく質17.7g 脂質15.3g 塩分1.6gです

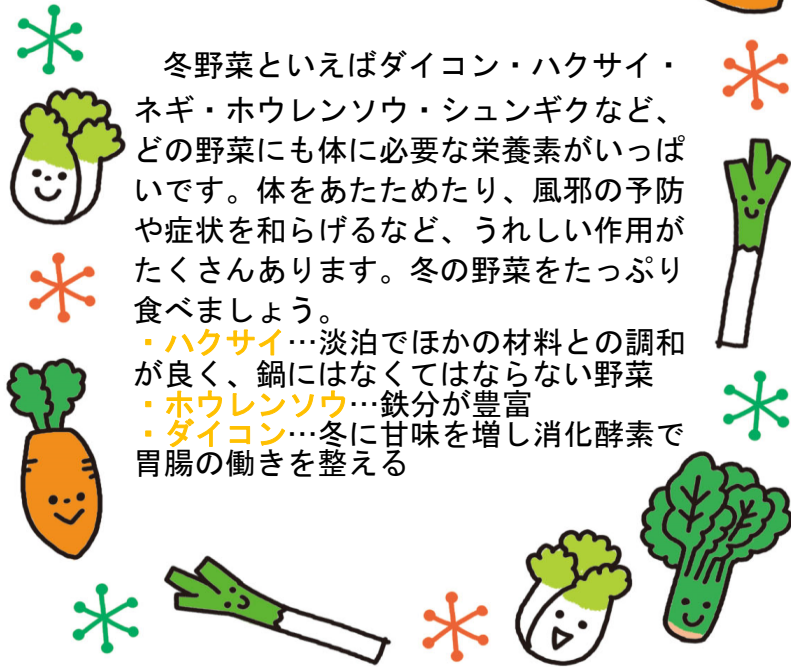
11月 キッチンだよ！【離乳食】

令和2年 11月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りや盛り付け、食器を選ぶなど、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



うれしい効能 たっぴりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ・ダイコン…冬に甘味を増し消化酵素で胃腸の働きを整える

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質の多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えましょう。

おやつは栄養を補うもの

子どもは1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンや焼きうどん、おにぎりなどの食事に近いものや、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物などです。市販のお菓子は少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、栄養を考えた組み合わせにしましょう。



野菜ジャムサンド

- 材料
食パン(10枚切り) . . . 1枚
かぼちゃ . . . 10g
にんじん . . . 2g
砂糖 . . . 少々



- 作り方
①かぼちゃとにんじんはそれぞれ皮をむき薄切りにして茹でる。
②軟らかくなったら、水気を切る。かぼちゃとにんじんを滑らかになるまで混ぜ合わせる。
③②に砂糖を入れて混ぜ合わせる。
④食パンは、耳を切り落として1/4枚の大きさにカットする。
⑤③の粗熱がとれたら食パンに塗ってできあがり。

11月の献立

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。



日	曜	完了食(12~18か月頃)	後期食(9~11か月頃)
2	月	ご飯 きのごハンバーグ ほうれん草サラダ みそ汁 (メロンパン風トースト)	軟飯 やわらか肉団子 ほうれん草の和え物 みそ汁 (ミルクトースト)
4	水	ご飯 豚肉のピザ焼き じゃこサラダ スープ (ふかしじゃが芋)	軟飯 豚肉のあんかけ しらすとキャベツの和え物 スープ (ふかしじゃが芋)
5	木	ご飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ すまし汁 (プレーンケーキ)	軟飯 鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ すまし汁 (プレーンケーキ)
6	金	ご飯 かれいのムニエル れんこんきんぴら みそ汁 (人参ケーキ)	軟飯 かれいの煮付け さつまいもとキャベツ煮 みそ汁 (人参ケーキ)
7	土	うどん 野菜の和えの物 バナナ (マフィン)	うどん 野菜の和えの物 バナナ (おせんべい)
9	月	ご飯 さばのみそ煮 大根サラダ すまし汁 (ふかし芋)	軟飯 かれいの煮付け 大根サラダ すまし汁 (ふかし芋)
10	火	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ スープ (プレーンケーキ)	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーの和え物 スープ (プレーンケーキ)
11	水	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ ハムサラダ みそ汁 (柿 おせんべい)	軟飯 豆腐の煮物 キャベツの和え物 みそ汁 (柿 おせんべい)
12	木	ご飯 豚肉のケチャップ炒め じゃがコーンサ ラダ みそ汁 (マカロニのみたらしあん)	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 じゃが芋の和え物 みそ汁 (マカロニのみたらしあん)
13	金	ご飯 松風焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 (かぼちゃのおやき)	軟飯 やわらか肉団子 ほうれん草の和え物 すまし汁 (かぼちゃのおやき)
14	土	スパゲティナポリタン スープ りんご (マフィン)	やわらかスパゲティ スープ りんご (おせんべい)
16	月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとベー コンのソテー みそ汁 (プレーンケーキ)	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの和え物 みそ汁 (プレーンケーキ)
17	火	ご飯 えびフライ さつまいもサラダ スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 かれいの煮付け さつまいもの和え物 スープ (誕生日ケーキ)
18	水	ご飯 すき焼き風煮物 大根の和え物 みそ汁 (かぼちゃケーキ)	軟飯 すき焼き風煮物 大根の和え物 みそ汁 (かぼちゃケーキ)
19	木	カレーライス ヒレカツ キャベツとりんごの サラダ (ヨーグルト おせんべい)	軟飯 豚肉のあんかけ キャベツとりんごのサ ラダ スープ (ヨーグルト おせんべい)
20	金	ご飯 ミートグラタン ブロッコリーサラダ スープ (おやつ焼きうどん)	軟飯 なすのグラタン ブロッコリーの和え物 スープ (おやつあんかけうどん)
21	土	やわらか焼きそば スープ バナナ (マフィン)	あんかけうどん スープ バナナ (おせんべい)
24	火	ご飯 鶏肉のタレがらめ ツナマヨサラダ スープ (プレーンケーキ)	軟飯 鶏肉のあんかけ ツナサラダ スープ (プレーンケーキ)
25	水	ご飯 豆腐のあんかけ かぼちゃと人参煮 みそ汁 (手作りパン)	軟飯 豆腐のあんかけ かぼちゃと人参煮 みそ汁 (手作りパン)
26	木	ご飯 豚肉のカレー風味炒め ポテトサラダ みそ汁 (人参ケーキ)	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 じゃが芋の和え物 みそ汁 (人参ケーキ)
27	金	ご飯 鮭のパン粉焼き さつまいもと人参煮 うどん入りみそ汁 (ミルクくずもち)	軟飯 鮭のあんかけ さつまいもと人参煮 うどん入りみそ汁 (ミルクくずもち)
28	土	ラーメン 野菜の和え物 りんご (マフィン)	うどん 野菜の和えの物 りんご (おせんべい)
30	月	カレーうどん かぼちゃコロケ キャベツの和え物 バナナ (おにぎり)	野菜うどん かぼちゃのおやき キャベツの和え物 バナナ (おにぎり)