

11月 がつのこんだて

令和6年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	11月25日	カレーうどん さきイカサラダ くだもの	ごはん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ かまぼこ ねぎ ルウ かつお節 キャベツ ブロッコリー ハム セロリ さきいか オリーブオイル	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	月	18日	チキンライス フレンチサラダ ミルクスープ くだもの	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ バター 米 キャベツ ブロッコリー コーン缶 ハム ドレッシング じゃがいも 玉ねぎ ルウ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	12月26日	すき焼き風煮 切り干し大根のごまネーズ くだもの	おにぎり ごはん	牛肉 白菜 玉ねぎ しらたき 麩 焼き豆腐 ねぎ 切干大根 キャベツ ハム マヨネーズ ごま	チョコサンド 食パン ココア 砂糖 バター	牛乳 牛乳	火	5月19日	肉団子と根菜のトマトスープ さつまいもサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豚挽き肉 玉ねぎ 人参 パン粉 大根 ごぼう じゃがいも レンコン トマト缶 ケチャップ コンソメ さつまいも ハム きゅうり マヨネーズ チーズ	切干しごはん 塩昆布 人参 ごま油	菓子 牛乳 するめ
水	13月27日	かぼちゃのグラタン ブロッコリーのごまサラダ とうふスープ くだもの	パン	かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 牛乳 小麦粉 バター パン粉 パセリ ブロッコリー ゴマ ドレッシング 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 コンソメ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	水	6月20日	ブルコギ丼 きのこの中華スープ くだもの	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ もやし しにら ごま油 にんにく ごま しめじ しいたけ えのきだけ マロ ニー 鶏挽肉 たまご ガラスープ	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
木	14月28日	魚の香りみそ焼き 酢の物 かきたまスープ くだもの	おにぎり ごはん	魚 みそ ごま ごま油 ねぎ わかめ キャベツ かにかまぼこ きゅうり 酢 たまご ほうれん草 人参 えのきだけ 玉ねぎ	チーズおかか ごはん (チーズ かつお節 ごま)	菓子 牛乳 小魚	木	7月21日	揚げたご焼き 昆布和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	たこ キャベツ 干しエビ 紅しょうが 小麦粉 白玉粉 ソース 白菜 人参 きゅうり 塩昆布 しょう油 豆腐 わかめ 油揚げ 玉ねぎ みそ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
金	15月29日	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 白菜 青菜 ひじき ごま かつお節	ごまクッキー ホットケーキミックス ごま マーガリン	牛乳	金	8月8日	シーフードカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	むきエビ ベビーホタテ ツナ ちくわ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 キャベツ ドレッシング	フレンチトースト 牛乳 食パン たまご 牛乳 砂糖 ケーキシロップ	
土	2月16日	パン 牛乳					土	9月9日	パン 牛乳				
土	30日	さくひん展											
金	22日	たんじょう会	鶏ごぼうごはん ケチャップウインナー	スパゲティサラダ すまし汁 くだもの			金	22日	鶏肉 ごぼう 人参 いんげん しょう油 ウインナー ケチャップ ソース 豆腐 花麩 かまぼこ	スパゲティ えのきだけ みつ葉	キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ	ヨーグルト	

冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷えこむ日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。



免疫力を高める食事

免疫力とは、細胞やウイルスから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

<たんぱく質>

肉・魚・たまご・大豆製品など
免疫細胞を活性化させる働きがあります

<発酵食品>

みそ・納豆・キムチ・ヨーグルトなど
免疫細胞の60%~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。

☆大根や人参など根菜類には体を温める働きが。
☆みかんや柿に含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。
☆小松菜・ニラ・ほうれん草・レバーに含まれるビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。

<ビタミン類>

野菜・くだもの・ナッツ類など
ビタミンA・C・Eは
抗菌作用という
免疫の低下を予防する
働きがあります。



味覚を育てる【だし】

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児はうま味を味わうことを通じて味覚の土台が作られるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけていきたいですね。

主な【だし】

◎昆布・・・表面をさっと拭き
水に30分ほど浸し
沸騰直前に取り出す。

◎かつお節・・・水を火にか
け沸騰直前にかつお節を
加えて火を弱め、
1~2分おいてからこす。



◎干しいたけ・・・水で戻す。

◎煮干し・・・頭とはらわたを
取り除き、水に30分
浸して中火にかける。



おもしろ雑学

しいたけ

うま味成分たっぷりで香り豊かなしいたけは「食欲の秋」に欠かせない食材の一つ。年中手に入りやすいことから「四季茸」といわれそれが変化して「シイタケ」と呼ばれるようになったという説と、椎の木によく発生したことから「シイタケ」と呼ばれるようになったという説があります。



食育クイズ

Q 国産のアボカドは秋から旬を迎え、「森の000」と呼ばれています。000とは何でしょう？

① バター ② ミルク ③ チーズ

A ① バター
脂質が多く濃厚な味わいから、「森のバター」と呼ばれています。こつこつした表皮から、和名では「ワニナシ」と呼ばれています。

