

11月の給食こんだて

〈目標〉野菜を食べられる子ども

今月の平均栄養摂取量						
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1~2歳児	460	473	19.0	198	1.2	1.3
3歳以上児 (白米除く)	390	378	20.5	19.0	1.4	1.5

4(月) ぶりかえ休日	5(火) たらのみそマヨネーズ焼き ツナあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	6(水) なめこうどん 塩からあげ おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	7(木) タンドリーチキン ポテトサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	8(金) さけの甘塩焼き きりぼしだいこんの炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	9(土) 鶏肉の ごまみそ焼き やさいのマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート
11(月) キーマカレー コールスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	12(火) さばのごま衣焼き 和風サラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	13(水) バーガーサンド グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	14(木) ユーリンチー 春雨サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	15(金) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	16(土) 親子煮 おひたし 油あげのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿
18(月) 鶏肉の塩だれ焼き にんじんシリシリ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	19(火) サーモンのみりん焼き とんぶり入り おひたし なっとう汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	20(水) 誕生会 ソース焼きそば 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 フチケーキ	21(木) おにぎり day つくねの照り焼き ごまあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	22(金) 豚肉のピカタ おかかあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	23(土) 勤労感謝の日
25(月) チキンシチュー イタリアンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	26(火) さばのさっぱり煮 干草あえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	27(水) そぼろ丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	28(木) 焼き肉 ナムル はるさめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	29(金) チキンみそカツ だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	30(土) 豚肉のしょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き

12/2(月) 鶏肉のから揚げ
ツナあえ
だいこんのみそ汁
フルーツ
<おやつ>
牛乳
ホットケーキアソート

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。
 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替します)
 ※おにぎり day りす組〜さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。
 ※ は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません。

給食だより

いよいよ冬の足音が聞こえる季節。「春の足音」と比べると、冬はどうしても雪の苦勞を連想するからか、気持ちが下がり気味になってしまいます。そんなときは、旬の冬野菜をたっぷり入れたお鍋にしましょう！白菜やネギは煮るとトロトロであまくなります。お出汁にしみ出た栄養も余すことなく味わいましょう。身体と心もほかほかになってくると「冬もいいかな」と思えるかもしれません。さて、ゆっくりと晩秋の夜長を楽しみましょうか。



「給食試食会」へのご参加、ありがとうございました!!
 9/28の1.2歳児、10/19の3.4歳児のクラス解放 dayにて開催された「給食試食会」にご参加いただきまして、ありがとうございました。お忙しい中、アンケートにもご協力いただき、ご意見や感想を伝えてくださったお心遣いをたいへんうれしく思っています。今回の試食会を通して改めて感じたことは、それぞれのご家庭の大事なお子さんに食事を提供する責任の重大さと、楽しく食べてもらえる喜びでした。これからもいただいたご意見をしっかり考えながら、安全、安心な給食を心を込めて提供していきます。よろしくお祈りします。



野菜を食べてもらいたい・
野菜嫌いさんにご提案!
 子どもは、本能的に苦い、酸っぱいものが苦手です。そして野菜には酸味や苦みがあるものが多いので、嫌われてしまうのは仕方がないことかもしれません。しかし子どもの野菜嫌いは多くの場合、食体験を積み重ね、味覚が大人になれば克服できるものだとされています。そのため子どものうちは、「無理に食べさせられた」などの野菜の嫌な思い出を作らないことが大切です。子どもが野菜を食べやすくなる工夫をして、おいしく楽しく食べられるようにしていきましょう!

- 野菜を細かく刻んだりすりおろしたり、柔らかくすると食べやすくなる。また、噛み切りにくい葉物野菜は細かく刻んで納豆などと混ぜると食べやすくなる。
- 乳製品・チーズやベーコンと組み合わせたり、クリームコーンの味付けにすると、葉物野菜の独特な苦みが和らいで食べやすくなる。
- 海苔を野菜と和えたり巻いたりすると、香りやうま味で食べやすくなる。
- 生野菜は加熱すると、野菜の苦みや酸味、食感がダイレクトに感じられなくなるので食べやすくなる。

給食で人気のレシピをご紹介します!
和風サラダ

1・2歳児クラスの給食試食会でも提供した人気のメニューです。酢が入っていますが酸っぱくなく甘めで食べやすく、野菜もお肉もたくさん食べられます!

材料(2人分) ※目安
 キャベツ・・・2枚
 きゅうり・・・1/4本
 にんじん・・・10g
 鶏ささみ肉・・・1/2本
 上白糖・・・1g
 しょうゆ・・・小さじ1
 穀物酢・・・小さじ1
 サラダ油・・・小さじ2
 白すりごま・・・2g

作り方
 ①野菜は全て千切りにします。
 ②鶏ささみ肉は、中心までしっかり火が通るまでポイルしてから細かくほぐします。
 ③カットした野菜とAを混ぜ、しっとりとなじんだら、できあがり!

レシピ紹介いたします!
 給食試食会のアンケートでは、「給食のレシピを知りたい」というご意見が多く寄せられました(ありがとうございます😊)そこで、毎月の給食だよりにて、人気メニューのレシピをご紹介していきたいと思っております。お子さんがおいしいと言っていただく献立や気になる献立がございましたら、担任の先生を通じてお知らせください。