

きゅうしょくだより

2013.11.01.

食欲の秋 新米のごはんを食べましょう

米には炭水化物がたくさん入っていて、体を動かすエネルギーとして欠かせない食べ物です。最近では食生活の変化により、米を食べる量がへってきていると言われています。

米を中心とした食事は、魚や肉・野菜・豆類などのおかずと組み合わせやすく健康を維持する為の栄養をバランスよくとる事が出来ます。

また、ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収されます。

そのため腹もちが良く、血糖値も緩やかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。食べ過ぎず、適量を食べると肥満防止にもつながります。

保育園給食の献立を決める時の工夫。

☆旬の食材を取り入れています。

季節ごとの旬の食材を献立に取り入れています。

11月 旬の食材は、ごぼう・里芋・ブロッコリー・白菜・ほうれん草・小松菜・さつまいも

・かぶ・柿・りんご・みかんなどです

☆活動量に合わせて、主食の量を増やします。

保育園では、子どもの成長に合わせて、6か月ごとに必要なエネルギー量を見直します。

そこで、米の量を乳児35g→40g・幼児50g→55gに増やします。

また、食べる力を育てるために、ボリュームのあるおやつを増やしたり、野菜の切り方を変えながら、しっかり噛んでたくさん食べれるように工夫します。

おいしい米のとぎ方

①お米を計る

②お米をすすぐ

たっぷりのお水を入れ、1～2回かき混ぜすぐに水を捨てる。 ×2回

③お米を研ぐ

ボールを握った形に指を広げた手で、水の切ったお米を20回ぐらいかき混ぜる。

④仕上げすすぎ

たっぷりのお水を入れ、1～2回かき混ぜすぐに水を捨てる。 ×2回

☆魚のもみじ焼き☆

○魚	200g	○人参	50g
○塩	1g	○マヨネーズ	15g
○小麦粉	12g	○しょう油	2g
○油	5g		

①魚に塩・小麦粉をまぶす。

②人参をすりおろし、マヨネーズ・しょう油と和える。

③フライパンに油を入れ、①の魚を焼く。

④③の魚がきつね色に焼けたら、ひっくり返し、②の人参マヨネーズを魚にかけて、フタをして蒸し焼きにする。

※魚は、かじまぐろ・生鮭・生だら等がおすすめです。

☆生揚げの土佐煮☆

○生揚げ	250g	○だし汁	120g
○人参	50g	○砂糖	12g
○さやいんげん	30g	○しょう油	15g
○かつお節	4g	○酒	20g

①人参は食べやすいサイズの乱切りにする。

②生揚げは①の人参のサイズに合わせて切る。

③鍋に人参・生揚げを入れ、だし汁・砂糖・しょう油・酒を入れ煮る。

④人参が柔らかく煮えたら、かつお節を入れさらに5分煮る。

⑤仕上げに、茹でて切ったいんげんを添える。

☆煮豆☆

○大正金時豆	100g
○水	300g
○砂糖	40g
○塩	0.1g

①大正金時豆は、前日にさっと洗い、たっぷりの水に一晩つけておく。

②一晩水につけた豆の水を切る。

③鍋に豆と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。

途中、灰汁がでてくるのですくいながら煮る。

④豆が柔らかく煮えたら、砂糖を入れさらに15～20分煮る。

⑤仕上げに塩を入れ、味を引き締める。

☆芋ようかん☆

○粉寒天	1.5g
○水	100g
○さつまいも	300g
○砂糖	40g
○塩	0.5g

①器に粉寒天・水を入れ10～15分つけておく。

②①の器にラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。

③さつまいもは柔らかく茹でて、砂糖・塩を入れよく混ぜる。

④よく混ぜた③のさつまいもに②の溶かした粉寒天液を入れよく混ぜる。

⑤タッパーに④を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やす。

☆ 11 がつ メニュー ☆

日	曜	にゅうじ しゅじょく	ようじ しゅじょく	にゅうじ・ようじ しゅさい・ふくさい	スープ	3じのおやつ	たまご・たまごせいひん じょきよ・だいがえ・ちようせつ たまごはたべられない。 たべてもいいばあいは、ちようせつしてたべる。	ぶたにく じょきよ・だいがえ・ちようせつ ぶたにく・ベーコン・ハムはたべない。	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん じょきよ・だいがえ・ちようせつ ぎゅうにゅうはのまない。 のんでもいいばあいは、ちようせつしてのむ。	だいや・だいやせいひん じょきよ・だいがえ・ちようせつ だいや・だいやせいひんはたべない。 たべてもいいばあいは、ちようせつしてたべる。	
1	きん	ごもくうどん	ごはん	かじきまぐるのもみじやき きんぴらごぼう みかん	みそしる (きりほしだいこん・ねぎ)	ぎゅうにゅう かりんとう	かじきまぐるのもみじやき →マヨネーズぬき	かりんとう →たまごぬき		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
2	ど	ごはん	ごはん	なまあげのとさに ひじきのごまあえ りんご	みそしる (さといも・ねぎ)	ぎゅうにゅう まめせんべい げんじパイ				ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
5	か	りんごジャムサンド	しよくパン	ようふうたまごやき はくさいのミルクに みかん	とうふスープ (とうふ・こまつな)	ぎゅうにゅう ふりかけごはん	ようふうたまごやき →ぶたにくソテー	ようふうたまごやき →ハムぬき		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
6	すい	ごはん	ごはん	ぶたにくのこうみやき ブロッコリーのマヨネーズぞえ りんご	みそしる (ふ・たまねぎ)	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう	ブロッコリー マヨネーズぞえ →みそドレッシングぞえ	こうみやき →とりにくのこうみやき		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
7	もく	ごはん	ごはん	サバのたつたあげ ほうれんそうのおひたし にまめ かき	みそしる (かぶ・わかめ)	ぎゅうにゅう 7日:パンこぼろのパン 21日:レーズンロール		パン →たまごぬき →レーズんしよくパン		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
14	もく	ごはん	ごはん	しょうゆフレンチ りんご	かんしゃせつカレー	ぎゅうにゅう グレーゼリー ソルトクラッカー	カレー →うずらのたまごぬき	しょうがやき →とりにくのしょうがやき		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
9	ど	ごはん	ごはん	スクランブルエッグ じゃがいものあまに みかん	みそしる (なまあげ・ねぎ)	ぎゅうにゅう まがりせんべい マリービスケット	スクランブルエッグ →いりどうふ			ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
11	げつ	ロールパン	ロールパン	たまごグラタン ブロッコリーのちゅうかあえ かき	はくさいスープ (はくさい・とうふ・こまつな)	ぎゅうにゅう かやくごはん	たまごグラタン →たまごぬき ロールパン →バターつきパン			ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
12	か	ごはん	ごはん	キャベツのメンチカツ すのもの みかん	すましじる (ふ・ほうれんそう)	ぎゅうにゅう カステラ	メンチカツ →たまごぬき	カステラ →むしパン	メンチカツ →とりひきにくのメンチカツ	ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
15	きん	ごはん	ごはん	サンマのしおやき あおなのいために りんご	とんじる	ぎゅうにゅう いもようかん			とんじる →とりじる	ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
8	きん	ごはん	ごはん	シューマイ ばんさんすう みかん	すましじる (にんじん・えのき・ねぎ)	ぎゅうにゅう ソフトサラダ アスパラビスケット	シューマイ →たまごぬき	シューマイ →とりひきにくのシューマイ		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
13	すい	ごはん	ごはん	とりレバーのいために にんじんしりしりー ブロッコリーのしおゆで かき	みそしる (とうふ・ほうれんそう)	ぎゅうにゅう りんごのカップケーキ	にんじんしりしりー →たまごぬき	りんごケーキ →たまごぬき		ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
18	げつ	ごはん	ごはん	マーボーどうふ ほうれんそうとコーンのソテー みかん	みそしる (じゃがいも・わかめ)	ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン		スパゲッティー →ハムぬき	マーボーどうふ →とりひきにくのマーボーどうふ スパゲッティー →ハムぬき	ぎゅうにゅう →とうにゅう・おちや	
22	きん	☆にじいろ メニュー☆ ※みんなのごはんをほいくえんでじゅんびします。ごはんのおべんとうはいりません。									
29	きん	☆にじいろ メニュー☆ ※みんなのごはんをほいくえんでじゅんびします。ごはんのおべんとうはいりません。									

☆ 11 がつ メニュー ☆

日	曜	ゴックン期(初期~5・6か月~)		モグモグ期(中期~7・8か月~)		カミカミ期(後期~9・10・11か月~)		パクパク期(完了期~12~18か月~)		たまご じょきょ・だいがえ・ちょうせつ たまごはたべられない。 たべてもいいばあいは、ちょうせつしてたべる。
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1	きん	うどんのくたくたに(にんじん・ほうれんそう) しろみざかなのペースト にんじんのペースト ミルク 160	ミルク 200	にこみうどん(にんじん・ほうれんそう) しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	にこみうどん(にんじん・ほうれんそう) しろみざかなのうすくずに あらほぐし にんじんのきんぴら きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごもくうどん かじきまぐろのもみじやき きざみ きんぴらごぼう きざみ みかん	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
2	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースト ほうれんそうのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん みそしる きぬどうふのうすくずに おひたし きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのとさに きざみ ひじきのごまあえ きざみ りんご	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
5	か	パンがゆ うすいやさいスープ ふのペースト はくさいのペースト ミルク 160	ミルク 200	パンがゆ やさいスープ ふのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	バターつきパン やさいじる ふわふわオムレツ はくさいのミルクに きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	バターつきパン どうふのスープ ようふうたまごやき きざみ はくさいのミルクに きざみ みかん	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	ようふうたまごやき →ぶたにくソテー おかし →アレルギーよう
6	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ブロッコリーのペースト さつまいものペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ブロッコリーのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん みそしる とりささみのうすくずに あらつぶし ブロッコリーのマヨネーズぞえ きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのこうみやき きざみ ブロッコリーのマヨネーズぞえ りんご	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	ブロッコリー マヨぞえ →みそドレッシングぞえ おかし →アレルギーよう
7	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースト ほうれんそうのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん みそしる しろみざかなのうすくずに あらほぐし ほうれんそうのおひたし きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん みそしる サバのたつたあげ きざみ ほうれんそうのおひたし きざみ かき	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
14	もく	つぶしがゆ うすいやさいスープ にんじんのペースト キャベツのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ やさいスープ とりささみのうすくずに つぶし キャベツのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん しょうゆフレンチ きざみ クリームシチュー ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん しょうゆフレンチ きざみ ミルクカレー きざみ りんご	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
9	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースト じゃがいものペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん みそしる ふわふわオムレツ じゃがいものあまに きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん みそしる スクランブルエッグ じゃがいものあまに みかん	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	スクランブルエッグ →いりどうふ おかし →アレルギーよう
11	げつ	パンがゆ うすいやさいスープ きぬどうふのペースト ブロッコリーのペースト ミルク 160	ミルク 200	パンがゆ やさいスープ きぬどうふのうすくずに つぶし ブロッコリーのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	バターロール やさいじる たまごグラタン きざみ ブロッコリーのちゅうかあえ きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	バターロール はくさいスープ たまごグラタン ブロッコリーのちゅうかあえ きざみ かき	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	バターロール →しよくパン たまごグラタン →たまごぬき おかし →アレルギーよう
12	か	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペースト キャベツのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ すましじる とりささみのうすくずに つぶし キャベツのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん すましじる にくだんごのうすくずに すのもの きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん すましじる キャベツのメンチカツ きざみ すのもの きざみ みかん	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	メンチカツ →たまごぬき おかし →アレルギーよう
15	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースト だいこんのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん みそしる しろみざかなのうすくずに あらほぐし あおなのいために ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん とんじる やきざかな(サンマ) きざみ あなのいために きざみ りんご	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
8	きん	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペースト にんじん・たまねぎのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ すましじる とりささみのうすくずに つぶし にんじん・たまねぎのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん すましじる にくだんごのうすくずに ばんさんすう きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん すましじる シューマイ ばんさんすう きざみ みかん	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	シューマイ →たまごぬき おかし →アレルギーよう
13	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースト にんじんのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる とりレバーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	おかゆ みそしる とりレバーのうすくずに つぶし にんじんしりしりー きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん みそしる とりレバーのいために にんじんしりしりー・しおゆでブロッコリー かき	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
18	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースト にんじんのペースト ミルク 160	ミルク 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし ミルク 120	ミルク 200	なんはん みそしる いりどうふ ほうれんそうのソテー きざみ ミルク 80	ミルク 200 おかし	ごはん みそしる マーボーどうふ ほうれんそうとコーンのソテー きざみ みかん	ミルク 200 ~ぎゅうにゅう おかし	おかし →アレルギーよう
22	きん	☆にじいろ メニュー☆		☆にじいろ メニュー☆		☆にじいろ メニュー☆		☆にじいろ メニュー☆		
29	きん	☆にじいろ メニュー☆		☆にじいろ メニュー☆		☆にじいろ メニュー☆		☆にじいろ メニュー☆		