



認定こども園 藤枝橘幼稚園
 小規模保育所 Orange Egg
 令和4年 10月31日
 管理栄養士 豊島

11月の給食だよ!

日に日に風が冷たくなってきました。これから旬を迎える食べ物は体を温め体調を整えてくれます。のどや鼻の粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富な野菜（ブロッコリー、人参、ほうれん草等の緑黄色野菜）や、体を守るビタミンCが入った野菜（大根、サツマイモ、白菜等）や果物（柿、りんご等）、体を温めるたんぱく質が豊富な魚（さんま、鮭）が旬を迎えます。新米と一緒に秋の味覚をたくさん味わいましょう。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」。そこで園でも、24日に和食給食を提供します。献立は魚の照り焼き、野菜のごま和え、豆腐とわかめの味噌汁です。一汁三菜で栄養バランスのとれた献立になっています。和食の基本の出汁のうま味は他の味を引き立ててくれるので、減塩にもつながります。和食などの日本の食文化をこれからも大切にして、子ども達にも伝えていきたいですね。



幼稚園のお友だちの様子

～よく噛んで食べよう!～

給食の時間に幼稚園のお友だちを見にいくと、「いつも給食作ってくれてありがとう」と言って、パクパクおいしそうに食べてくれています。うれしい気持ちでいっぱいになりました。給食の時間には担任の先生を中心に「よく噛んでたべようね」と声かけをしています。よく噛んで食べることで、あごの筋肉が発達し歯並びをよくしたり、脳を刺激し頭の働きをよくしたりするだけでなく、食べ物の味がよくわかりよりおいしく感じるようになります。ご家庭でも咀嚼を促すために、声かけや、食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこを普段の料理にプラスするなどの工夫をしてみてくださいね。



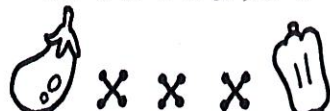
かぜの予防食

気温や湿度が低くなると、呼吸器粘膜の抵抗が弱まってきます。かぜ予防には湿度を保ち、のどを保護するのが効果的です。

うがい・手洗いの徹底はもちろんですが、食事にも気をつけたいものです。野菜は、温野菜にすることでたくさんの量を食べられます。また

カキは牛乳と同じくらい栄養があります。

食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか?



Orange Egg みんなの姿

こあら組で「きのこ（えのき）ほぐし」を行いました。少し緊張気味に給食室まで、「きのこ下さい」と食材を取りに行き、きのこの入ったボウルを大事に抱えて運んできました。えのきを見ると「白だね」「長いね」「いっぱいついてるね!」と思ったことを口々に言葉にしていました。親指と人差し指を使って1本1本ほぐす姿の集中力はすごいものでした。「早くご飯が食べたい!!」と期待を持ちながら、給食の時間になりました。「あ!この中に入ってるよ」と第一声。その言葉に続き「本当だ」「おいしいね」と盛り上がり、楽しい食事の時間となりました。

No. 種別	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (火)	豚肉とピーマンの味噌炒め 粉ふき芋 野菜入りかき卵スープ	じゃがいも(生)、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、卵、淡色辛みそ	緑豆もやし、ピーマン、ほうれんそう、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、あおのり(粉)	清酒、チキンコンソメ、おろししょうが、食塩	エネルギー 201 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 29 mg
02 (水)	にら玉 切り干し大根のバンバンジー わかめスープ	マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	液卵、豚ひき肉、鶏ささ身(茹)	にんじん、きゅうり、にら、白ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、すりごま	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 205 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 77 mg
04 (金)	豚肉とごぼうの煮物 ツナと胡瓜の酢の物 小松菜の味噌汁	砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、淡色辛みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごまつな、ごぼう	だし汁、酢、しょうゆ	エネルギー 216 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 66 mg
07 (月)	チャップチェ 中華サラダ 中華スープ	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	液卵、豚ひき肉	緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、えのきたけ、黄ピーマン、ごま、葉ねぎ	しょうゆ、清酒、中華だしの素、酢、食塩	エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 59 mg
08 (火)	豚肉のケチャップ炒め にんじんしりしり なめこスープ	砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ピーマン、ほうれんそう、しめじ、白ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、本みりん、チキンコンソメ、食塩	エネルギー 226 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 41 mg
09 (水)	ひじきオムレツ 栄養きんぴら 麩のすまし汁	砂糖、油、焼ふ	液卵、鶏ひき肉、黒はんぺん、淡色辛みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、えのきたけ、さやいんげん、葉ねぎ、ごま、干しいたけ、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、清酒、食塩	エネルギー 190 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.8 g カルシウム 79 mg
10 (木)	焼き肉 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(玉ねぎ・あげ)	マヨネーズ、はるさめ、油	豚肉(肩ロース)、淡色辛みそ、ロースハム、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、清酒、本みりん、食塩、こしょう	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 35 mg
11 (金)	厚揚げのうま煮 三色和え わかめスープ(たまねぎ)	ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(もも)、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	エネルギー 189 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 175 mg
14 (月)	しいたけどんぶりの具 けんちん汁 りんご	砂糖、ごま油、油	豚こま切れ、木綿豆腐、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、清酒、食塩	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 77 mg
15 (火)	ブルコギ キャベツとツナのサラダ ほうれん草のスープ	砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、にら、きゅうり	酢、しょうゆ、酒、チキンコンソメ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 45 mg
16 (水)	親子煮 ブロッコリーのおかか和え えのきのすまし汁	砂糖	液卵、鶏むね肉(皮付)、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、清酒	エネルギー 160 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 6.2 g カルシウム 53 mg
17 (木)	タンダーチキン 納豆サラダ かぶのスープ	砂糖、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、納豆、ヨーグルト(無糖)、チーズ	かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、チキンコンソメ、カレー粉	エネルギー 198 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 67 mg
18 (金)	ぎせい豆腐 さくさくれんこんサラダ はんぺんのすまし汁 みそ汁(もやし・あげ)	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、淡色辛みそ、油揚げ	もやし、にんじん、れんこん、きゅうり、さやいんげん、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー 200 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 90 mg
21 (月)	ツナカレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	じゃがいも(生)、油	ツナ油漬缶、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、らっきょう(甘酢漬)、にんじん、りんご(生)、レモン果汁	カレールー、ワイン(赤)	エネルギー 225 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 67 mg
22 (火)	すき焼き風煮込み ゆたか和え すまし汁(にら・にんじん)	砂糖、マヨネーズ	豚こま切れ、焼き豆腐、かまぼこ	はくさい、にんじん、白ねぎ、にら、糸こんにゃく、ほうれんそう、しいたけ(生)、えのきたけ、緑豆もやし、だいこん(たくあん)ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、清酒、食塩	エネルギー 189 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 123 mg
24 (木)	魚の照り焼き 野菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	砂糖	さわら(切り身)、木綿豆腐、淡色辛みそ	キャベツ、にんじん、白ねぎ、わかめ(生)、すりごま	だし汁、しょうゆ、本みりん、清酒	エネルギー 155 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.9 g カルシウム 91 mg
25 (金)	厚揚げとひき肉の中華炒め 胡瓜のナムル 中華風コーンスープ	砂糖、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、ハム	きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 135 mg
28 (月)	白菜と豚肉の和風とろみあん ひじきとツナのサラダ 人参のすまし汁	マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚こま切れ、木綿豆腐、ツナ油漬缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ(生)、コーン(冷凍)、葉ねぎ、ひじき、すりごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 106 mg
29 (火)	豆腐入りハンバーグ きゃべつの甘酢和え 大根の味噌汁	小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、淡色辛みそ、卵、スキムミルク、油揚げ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 212 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 127 mg
30 (水)	チリコンカン マカロニサラダ たまごスープ(にら)	マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(もも)、大豆(乾)、液卵、チーズ、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、ワイン(赤)、食塩、中華だしの素、パセリ粉、洋風だしの素	エネルギー 196 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 127 mg

※都合により献立や材料が変更になることがあります。

学校法人 橋学園