

# 給食室より



## 新米でおにぎり作り

ピカピカに輝く新米の季節になりました。そこで15日(金)の給食は、ふじ組のみんなでおにぎり作りをします。秋の実りに感謝しつつ新米の美味しさと自分で作る楽しさを味わってもらいたいと思っています。当日までに爪を切っておいて下さい。



## 体が喜ぶ和食の魅力

和食には魅力が満載。中でも見逃せないポイントが⑦つあります。①旬の食材(地域によって特徴のある旬の食材が数多くあります。②低カロリー(和食の多くは炭水化物やタンパク質が中心の低カロリー食です。③歯ごたえ(食物繊維が豊富な食材が多く使われており、よく噛むことにつながります。④発酵食品(和食の味付けの中心は味噌やしょうゆ・酢・みりんなど発酵調味料です。⑤調理法(水を利用した蒸す・茹でる・煮る。さらに焼く・揚げるや刺身のように「生もの」を切る調理法⑥栄養バランス(主食のご飯は淡白な味なので野菜・魚・肉・卵など色々な食材のおかずが合います。そのため栄養バランスがとりやすいです。⑦うま味(甘味・酸味・塩味・苦味に続く第5の味が「うま味」昆布やかたお節の他、野菜・魚・肉などにも豊富に含まれ和食の味わいや風味の元となります。



## 11月の献立

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児		午後のおやつ
			主食	昼 食 副 食	
1	金	ハイハイ	ごはん	チキンボールと野菜カレークリーム煮・サラダ 牛乳	・ヤクルト ・星たべよ
2	土	炒り小魚	おにぎり	卵入り焼きビーフン・中華スープ・フルーツ 牛乳	わなげ
5	火	たべっこ どうぶつ	ごはん	ポトフ・切り昆布の煮物・フルーツ 牛乳	スティックパン
6	水	ビスコ	ごはん	牛肉とほうれん草の味噌和え・さつま芋の天ぷら・すまし汁 牛乳	塩せんべい
7	木	野菜 ジュース	パン	ナポリタンスパゲッティ・野菜スープ・フルーツ 牛乳	おにぎり (大根)☆
8	金	しょうゆ せんべい	ごはん	魚の西京焼き・野菜の納豆和え・もずくのすまし汁 牛乳	ソファール
9	土	炒り小魚	ごはん	キーマカレー・大根サラダ・フルーツ 牛乳	さやえんどう
11	月	アスパラガス	ごはん	ポーランドサラダ・こんにゃくの煮物・味噌汁 牛乳	クリームパン
12	火	スポロン	ごはん	きのこさつま芋の豆乳スープ・あらめの煮物・フルーツ 牛乳	さつま芋バター☆
13	水	にんじん せんべい	食パン	ビーフシチュー・コールスローサラダ・フルーツ 牛乳	雪の宿
14	木	オール レーズン	ごはん	味噌おでん・白菜とりんごのサラダ 牛乳	やさいスナック
15	金	ふわふわ チップ	新米 おにぎり	鶏のから揚げ・きんぴら味噌汁・ブロッコリーのゴマ和え 牛乳	カップでヤクルト
16	土	炒り小魚	おにぎり	カレーうどん・れんこんサラダ・フルーツ 牛乳	サッポロポテト
18	月	ぶどう ジュース	ごはん	ポークチャップ・マセドアンサラダ・卵スープ・納豆・のり 牛乳	チョコパン
19	火	のりもの ビスケット	ごはん	鶏肉と豆の照り煮・味噌汁・フルーツ 牛乳	ごま団子☆
20	水	フルーツ	ごはん	切り干し大根スープ・チーズ・厚揚げの土佐炒め 牛乳	こつぶあられ
21	木	畑の スナック	誕生 会食	里芋ごはん・れんこんのメンチカツ・温野菜・スープ 牛乳	まあるい クラッカー
22	金	カルシウム ウエハー	ごはん	味噌グリルチキン・かき玉汁・ブロッコリーとさつま芋の白和え 牛乳	・ジョア ・丸ぼうろ
25	月	パフスナック	ごはん	肉豆腐・ブロッコリーサラダ・フルーツ 牛乳	ザラメ せんべい
26	火	おから スナック	ごはん	魚の煮付け・大豆サラダ・味噌汁 牛乳	おさつボール☆
27	水	米粉ロール クッキー	ごはん	八宝菜・中華スープ・フルーツ 牛乳	きな粉おかき
28	木	りんご ジュース	パン	スパゲッティミートソース・コンソメスープ・フルーツ 牛乳	蒸しパン (さつまいも)☆
29	金	野菜 スティック	ごはん	カレー・フルーツサラダ 牛乳	お米のスナック
30	土	炒り小魚	おにぎり	肉キノコうどん・ほうれん草の白和え・フルーツ 牛乳	えびせん

☆は手作りおやつです