



# 11月の給食だより



令和3年10月25日発行 ゆいまーる保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	麦ごはん わかめスープ 韓国風鶏の照り焼き もやしサラダ みかん	精白米/押麦/白ごま /ごま油/上白糖/麩 /有塩バター/グラ ニュー糖	牛乳/鶏肉/ロースハ ム/きな粉	わかめ/えのきたけ/ ねぎ/赤パプリカ/こ ねぎ/しょうが/もや し/にんじん/きゅう り/みかん	ビスケット 牛乳 きなごお麩ラズク 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
2 火	ホワイトブレッド ポトフ カレーのマヨコーン焼き さつまいも入りかぼちゃサラダ バナナ	ホワイトブレッド/ じゃがいも/マヨネ ーズ/さつまいも/強力 粉/三温糖/油	牛乳/ウィンナー/カ レイ/たまご/脱脂粉 乳	キャベツ/玉葱/にん じん/とうもろこし缶 /かぼちゃ/きゅうり /バナナ	ベビーせんべい 牛乳 マーラーカオ風 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g
4 木	カレーうどん 豚肉の味噌焼き わかめサラダ オレンジ	うどん/ごま油/上白 糖/精白米/白ごま	牛乳/かまぼこ/豚肉 /米みそ/プロセス チーズ	にんじん/玉葱/ねぎ /えのきたけ/キャベ ツ/きゅうり/わかめ /オレンジ/えだまめ /塩昆布	ボーロ 牛乳 枝豆チーズおにぎり 野菜ジュース	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g
5 金	ごはん ふわふわスープ 塩肉じゃが ほうれん草のしらす和え りんご	塩せんべい/精白米/ じゃがいも/しらたき /油	牛乳/たまご/豚肉/ しらす/ジョアマス カット	にんじん/きくらげ/ ねぎ/玉葱/ほうれん そう/りんご	野菜せんべい 牛乳 ソフトせんべい(3歳未満児) 歌舞伎揚げ(3歳以上児) ジョアマスカット	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかごま和え みかん	精白米/かたくり粉/ 油/三温糖/白ごま/ 上白糖/さつまいも/ 有塩バター	牛乳/鶏肉/豚肉/米 みそ/絹ごし豆腐/プ ロセスチーズ/かつお 節/たまご	干し椎茸/にんじん/ えのきたけ/こねぎ/ ねぎ/しょうが/グリ ンピース/ブロッコ リー/きゅうり/みか ん	ハイハイ 牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	胚芽ロール きのこチャウダー 鶏肉のオーロラソース焼き コールスローサラダ バナナ	ウエハース/胚芽ロー ル/じゃがいも/かた くり粉/マヨネーズ/ 上白糖/薄力粉/無塩 バター	牛乳/ベーコン/鶏肉 /ロースハム/たまご	ぶなしめじ/しいたけ /キャベツ/とうもろ こし缶/にんじん/パ ナナ/レモン	ウエハース 牛乳 レモンマドレーヌ 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 2.1 g
10 水	麦ごはん 切干大根とさつまいもの味噌汁 さばのごまみそ焼き ツナ和え ピンクグレープフルーツ	精白米/押麦/さつま いも/白ごま/上白糖 /三温糖/薄力粉/無 塩バター	牛乳/豚肉/米みそ/ さば/まぐろ缶/たま ご/牛乳	切干しだいこん/ねぎ /ぶなしめじ/こまつ な/もやし/にんじん /グレープフルーツ	ベビーせんべい 牛乳 にんじんマフィン 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
11 木	ごはん キャベツスープ 厚揚げの中華炒め 春雨サラダ オレンジ	精白米/油/かたくり 粉/はるさめ/上白糖 /ごま油/じゃがいも	牛乳/ベーコン/豚肉 /生揚げ/ロースハム /ジョアプレーン	キャベツ/玉葱/とう もろこし缶/こまつな /にんじん/ぶなしめ じ/しょうが/きゅう り/オレンジ	ボーロ 牛乳 ポテトもち ジョアプレーン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	お赤飯 花麩のすまし汁 梅チキン 五目ひじき みかん	塩せんべい/精白米/ ささげ/黒ごま/麩/ かたくり粉/油/上白 糖/こんにゃく	牛乳/鶏肉/油揚げ/ 大豆水煮/ジョアマス カット	玉葱/ほうれんそう/ 干し椎茸/ねり梅/焼 きのり/にんじん/み かん	ソフトせんべい 牛乳 ソフトサラダ ジョアマスカット	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
15 月	ごはん 大根とわかめの味噌汁 鶏肉のごま焼き いんげんとツナのサラダ もも(白)	精白米/上白糖/白ご ま/パイ皮/カスター ドブディング/マーガ リン	牛乳/油揚げ/米みそ /鶏肉/まぐろ缶	だいこん/わかめ/ね ぎ/さやいんげん/に んじん/きゅうり/も も	ハイハイ 牛乳 エッグタルト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	バターロール 花野菜のチャウダー たらけのケチャップ焼き ブロッコリーのサラダ バナナ	バターロール/油/か たくり粉/上白糖/精 白米/白ごま	牛乳/ベーコン/あさ り/パルメザンチーズ /調製豆乳/たら/ ロースハム/さけ	にんじん/玉葱/カリ フラワー/ブロッコ リー/とうもろこし缶 /バナナ	ビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
17 水	ソース焼きそば 中華風コーンスープ ほうれん草のナムル グレープフルーツ	中華めん/油/かたく り粉/ごま油/白ごま /無塩バター/マーガ リン/三温糖/薄力粉 /グラニュー糖	牛乳/豚肉/たまご/ ロースハム/調製豆乳	にんじん/キャベツ/ もやし/玉葱/ねぎ/ とうもろこし缶/ほう れんそう/きゅうり/ グレープフルーツ/り んご	ベビーせんべい 牛乳 りんごのマフィン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g
18 木	麦ごはん 高野豆腐ときのこの味噌汁 豚肉の玉ねぎ焼き れんこんとコーンのサラダ りんご	精白米/押麦/油/白 ごま/マヨネーズ/ ホットケーキミックス /さつまいも/黒ごま /上白糖	牛乳/鶏肉/米みそ/ 豚肉/ベーコン/牛乳	ぶなしめじ/こねぎ/ 玉葱/れんこん/ごぼ う/にんじん/とうも ろこし缶/りんご	ボーロ 牛乳 さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	コーンピラフ ツイストマカロニスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き いんげんのソテー みかん	塩せんべい/精白米/ 無塩バター/マカロニ /マヨネーズ/油/お 誕生日ケーキ	牛乳/ベーコン/鶏肉	とうもろこし缶/赤パ プリカ/玉葱/こねぎ /しいたけ/さやいん げん/まいたけ/みか ん/りんごジュース	野菜せんべい 牛乳 お誕生百ヶ年キ リンゴジュース	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g
22 月	ごはん なめこスープ デジブルコギ ブロッコリーとツナのサラダ	精白米/白ごま/上白 糖/ごま油/薄力粉/ 無塩バター	牛乳/豚肉/まぐろ缶 /きな粉	なめこ/だいこん/こ ねぎ/玉葱/にら/に んじん/りんご/しょ うが/ブロッコリー/ ...	ハイハイ 牛乳 きなごクッキー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.6 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
24 水	きのこクリームスパゲッティ ミネストローネスープ ハムポテトサラダ バナナ	ウエハース/スパゲッティ/有塩バター/薄力粉/オリーブ油/押麦/上白糖/じゃがいも/マヨネーズ/無塩バター	牛乳/ベーコン/パルメザンチーズ/ウィンナー/ロースハム/おから/たまご/ジョアプレーン	しいたけ/まいたけ/ぶなしめじ/ほうれんそう/玉葱/黄パプリカ/ピーマン/トマト/セロリ/にんじん/きゅうり/バナナ	ウエハース 牛乳 おからマフィン ジョアプレーン	エネルギー 705 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	ごはん 豚肉と白菜のスープ 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのゆかり和え りんご	精白米/かたくり粉/上白糖/黒ごま/薄力粉/油	牛乳/豚肉/鶏肉/米/みそ/たまご	にんじん/干し椎茸/たけのこ/はくさい/キャベツ/きゅうり/りんご/バナナ	ペビーせんべい 牛乳 ココアバナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.4 g
26 金	麦ごはん もやしスープ 鶏肉のオリーブオイル照り焼き パンバンジー みかん	精白米/押麦/油/白ごま	牛乳/鶏肉/ジョアマスカット	もやし/赤パプリカ/黄パプリカ/しょうが/きゅうり/みかん	ポーロ 牛乳 チヨイス ジョアマスカット	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.0 g
29 月	ごはん お麩と人参のすまし汁 和風豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え オレンジ	塩せんべい/精白米/麩/油/かたくり粉/白ごま/さつまいも	牛乳/木綿豆腐/豚肉/牛肉/たまご/ロースハム	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/さやいんげん/オレンジ	ソフトせんべい 牛乳 ふかしいも 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g
30 火	食パン クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ バナナ	食パン/薄力粉/有塩バター/精白米/三温糖	牛乳/鶏肉/プロセスチーズ/油揚げ	玉葱/ブロッコリー/にんじん/おろししょうが/マーマレード/ジャム/きゅうり/キャベツ/バナナ	ハイハイ 牛乳 きつねおむすび 麦茶	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g

※献立は予定と変更になることもございます。予めご了承下さい。  
※栄養価は3歳以上児の栄養価を載せています。



## 食育クイズ

Q.きのこの栄養価が増す方法はなんですか？

- ①洗う ②干す ③茹でる

A.答えは…②干す

きのこ類にはエルゴステロールというビタミンD2の素となる成分が多く含まれています。これは紫外線や太陽の光を当てることで、ビタミンD2に変化します。ザルなどに広げて、数時間だけ干すだけでも栄養価は上がります☆

### ビタミンDってどんな栄養素？

ビタミンDは健康な歯や骨を作るのに大切な栄養素です。また、カルシウムの吸収を助けます。

子どもの成長にもビタミンDは欠かせないですが、大人の骨を健康に保つためにも大切な栄養素です。きのこ類以外にはお魚やお肉、卵に多く含まれています。是非ビタミンDとカルシウムをセットにして摂ってみてください！



### 今月の新メニュー

- ・塩肉じゃが(5日)
- ・厚揚げの中華炒め(11日)
- ・たらのケチャップ焼き(16日)
- ・デジプルコギ(22日)
- ・きなこクッキー(22日)
- ・ココアバナナ蒸しパン(25日)



### 朝ごはんの効果 集中力を高める



私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源にしています。朝起きて頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖を使い、足りなくなってしまうからです。

ブドウ糖は体内に貯めておくことができない為、朝ごはんから摂ることが大切です。主に主食から摂ることが出来ますが、中でもお米は消化されてすぐにブドウ糖に変わり、スムーズにエネルギー源となるのでおすすめです！朝からなかなか食べられないという方には、バナナもおすすめです。

朝ごはんを食べて脳にエネルギーを送ることで、午前中の集中力が高まり、活動にも意欲が湧いてきますよ！午前中に体がよく動かせることで、お昼ご飯もしっかり食べられるようになります。お家で朝ごはんを食べて、元気に保育園に登園してくれるのを待っていますね😊



### 今月の食育・行事食

- 9日は「しゃかしゃかバター作り」(さくら)
- 12日は「七五三お祝い献立」
- 19日は「お誕生会献立」
- 25日は「食事マナーを学ぼう」(さんぽん)



•きつねおむすび(30日)

お楽しみに☆