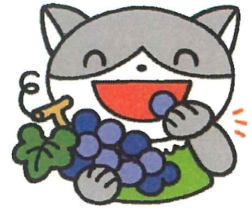




11月 食事だより

令和5年11月1日
矢田野こども園

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒におこないましょう！



さつまいものポタージュ

子どもが喜ぶ！

♡簡単レシピ♡



☆材料☆ (大人2人分)

- ・さつまいも・・・2分の1本
- ・玉ねぎ・・・4分の1個
- ・牛乳・・・150ml
- ・塩、胡椒・・・少々
- ・バター・・・2g
- ・水・・・160ml
- ・コンソメ・・・2g
- ・パセリ・・・少々
- ・クルトン・・・少々

【作り方】

- ① さつまいもを洗い、皮を剥く。サイコロに切り、レンジで500wで5分加熱する
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める
- ③ ①、②、牛乳、水をミキサーにかける
- ④ ③を鍋に移し、コンソメと塩こしょうで味をととのえる
- ⑤ 食べる直前にパセリをかけて、完成！

代用・アレンジOK!

牛乳を豆乳にしても使えます。バターをサラダ油にかえて作っても美味しくできます (*^-*)

☆子どもと一緒に
つくろう☆



家庭から持ってくるごはんの量はどれくらい？



クラス	目安量
3歳児クラス	100g
4歳児クラス	110g
5歳児クラス	120g

「実際に食べている量が目安量よりも少ないけど大丈夫かな？」と気にされる方もいるかもしれませんが、副食や汁物の栄養もあるので、食べることができる喜びを味わうためにも、お子さんの「ちょうどよい量」を話し合ってみてくださいね。

🎃🎃 お楽しみランチ 🎃🎃

10月のお楽しみランチでは、ハロウィンをイメージしてかぼちゃ🎃の形にしました。子ども達は、「もっと食べたい!」「かわいい!」と喜んでくれ、嬉しそうな顔を見せてくれました(#^.^#)♡

MENU

- ・チキンライス
- ・秋が旬の鮭フライ
- ・パンプキンサラダ
- ・コンソメスープ



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようお参りします。

お祝いする子ども達が持っている「千歳飴」。千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」と、長生きすることの願いが込められています。

色は縁起の良い紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。



11月 献立表

令和5年 11月 1日
矢田野こども園

10月17日(金)

あお・き・もも組は主食はいりません。
箸は忘れず持たせてください！！

☆今月の目標☆
《全園児》 こぼさないで
食べましょう！
〇午前のおやつ ◎午後のおやつ

日曜	未満児		全園児 お昼の献立	食 材			
	午前 おやつ	主食		午後のおやつ	血や骨や 肉になる	体を動かす 力になる	体の調子を整える
1	お茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	とうふ ぶたにく みそ しゅうまい はむ◎ぎゅうにゅう	〇びすけつと ごはん さとう ◎せんべい	ねぎ しょうが びーまん にんじん ほうれんそう もやし
2	お茶 せんべい	カレー ライス	ビーフカレーシチュー ちりじゃこサラダ 柿	牛乳 ホットケーキ	ぎゅうにく よーぐると ちりめんじゃこ ◎ぎゅうにゅう◎ばたー	〇せんべい ごはん じゃがいも かれーるう やさしいゆーす◎しろつが ◎ほつとけきみつくす	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく れたす きゅうり りんご かき
3 4 土							
6	お茶 バナナ	ごはん	チキンナゲット ポテトサラダ わかめスープ	ミルクココア クラッカー	とりにく はむ わかめ とうふ ◎ぎゅうにゅう	ごはん あぶら こむぎこ まよねーず けちやつが とうもろこし じゃがいも ◎ここあ◎くらつかー	〇ぼなな れもん きゅうり にんじん りんご もやし しめじ
7	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	豚肉と大豆の磯煮 トマトとわかめのサラダ チーズ	牛乳 シラスロールサンド	ぶたにく だいず ひじき あつあげ ちりめんじゃこ わかめ◎ぎゅうにゅう ◎はむ◎ちーず	〇せんべい ごはん しらたき さとう ◎ぱん◎まよねーず	にんじん ごぼう ◎きゅうり とまと
8	お茶 ビスケット	ごはん	ぎょうざ入りスープ れんこんきんぴら りんご	牛乳 せんべい	ぎょうざ ぶたにく ちくわ ◎ぎゅうにゅう	〇びすけつと ごはん あぶら さとう ごま ◎せんべい	ちんげんさい ねぎ たけのこ にんじん もやし しいたけ りんご れんこん びーまん
9	お茶 チーズ	ごはん	白身魚フライ ひじきナムル はるさめスープ	牛乳 ビスケット	〇ちーず ひじき さかな たまご ◎ぎゅうにゅう	ごはん ぱんこ あぶら けちやつが ごま はるさめ ◎びすけつと	もやし きゅうり にんじん いら しめじ
10	お茶 ポーロ	ごはん	酢豚 かきたまスープ トマト	ヨーグルト 味付小魚	ぶたにく たまご ◎よーぐると ◎あじつけこざかな	ごはん〇ぼーろ あぶら さつまいも さとう けちやつが	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ぱいなつがる びーまん しいたけ とまと こまつな
11	お茶 せんべい	パスタ	スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚		あいびきにく はむ ちーず あじつけこざかな	〇せんべい すばげてい けちやつが	たまねぎ にんじん びーまん
13	お茶 せんべい	ごはん	ちくぜん煮 バンサンスー オレンジ	お茶 肉まん	とりにく はむ かまぼこ たまご ◎にくまん	ごはん〇せんべい しらたき さとう はるさめ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ きゅうり おれんじ
14	お茶 バナナ	きなこ ごはん	鮭のムニエル 豚汁 切干大根のごま酢和え	牛乳 ドーナツ	さかな ばたー はむ ぶたにく とうふ みそ ◎ぎゅうにゅう ◎たまご	こむぎこ ごま さとう◎ここあ ◎ほつとけきみつくす	〇ぼなな ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう
15	お茶 ウエハース	ごはん	肉じゃが きゅうりの中華和え 煮豆(未満児) 揚げ大豆の小魚がらめ	牛乳 マカロニきなこ	ぎゅうにく だいず かえりぼし うすあげ◎きなこ ◎ぎゅうにゅう	〇うえはーす ごはん じゃがいも しらたき さとう ごま ◎まかに	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり

日曜	未満児		全園児 お昼の献立	食 材			
	午前 おやつ	主食		午後のおやつ	血や骨や 肉になる	体を動かす 力になる	体の調子を整える
16	お茶 せんべい	パン	さつまいものポターージュ 大根サラダ ミートボール	ジョア ビスケット	ばたー ぎゅうにゅう なまくりーむ つな こーんふれーく けちやつが ◎じよあ◎びすけつと	ぱん〇せんべい さつまいも まよねーず こーんふれーく けちやつが ◎じよあ◎びすけつと	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり とまと
17	りんご ジュース	きのこ ごはん	ミートローフ ちくわサラダ すまし汁	豆乳パバロア	うすあげ ちくわ たまご あいびきにく ぎゅうにゅう ぱんこ とうふ ちーず	〇りんごじゆーす ごはん けちやつが とうもろこし さとう まよねーず ◎とうにゅうがりん	しめじ きゅうり しいたけ ぐりんぴーす たまねぎ にんじん きやべつ えのき みつば
18	お茶 せんべい	うどん	カレーうどん 味付小魚 チーズ	牛乳 ビスケット	ぶたにく ちーず あじつけこざかな	〇せんべい うどん かれーるう	たまねぎ にんじん ねぎ
20	お茶 チーズ	ごはん	魚の煮付け 味噌汁 小松菜の納豆和え	牛乳 せんべい	さかな〇ちーず なつとう うすあげ わかめ かつおぶし みそ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも ◎せんべい	こまつな もやし にんじん たまねぎ
21	お茶 りんご	ごはん	タンドリーチキン 白菜のスープ さつまいもサラダ	豆乳もち	とりにく よーぐると はんぺん◎とうにゅう ◎ぎゅうにゅう◎きなこ	ごはん かれーこ さとう けちやつが さつまいも まよねーず◎かたくりこ	〇りんご れたす きゅうり にんじん はくさい たまねぎ
22	お茶 せんべい	ごま にぎり	江戸っ子煮 バナナ きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	飲むヨーグルト クラッカー	だいず ぎゅうにく こうやどふ こんぶ わかめ◎むよーぐると	〇せんべい ごはん くるまふ しらたき さとう◎くらつかー	にんじん たけのこ きゅうり もやし ばなな
23							
24	お茶 ビスケット	パン	マーマレード煮 コロコロスープ トマトのバジルサラダ	牛乳 せんべい	とりにく ちーず ペーこん ◎ぎゅうにゅう	ごはん〇びすけつと かたくりこ あぶら まーまれーど さとう じゃがいも◎せんべい	とまと れたす きゅうり ぼじる だいこん たまねぎ にんじん こねぎ
25	お茶 せんべい	ごはん	炊き込みチャーハン チーズ 味付小魚		やきぶた たまご あじつけこざかな ちーず	〇せんべい ごはん まよねーず	にんじん たまねぎ ねぎ
27	お茶 せんべい	ごはん	魚の立田揚げ きりぼしサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	さかな はむ わかめ とうふ みそ◎ぎゅうにゅう	ごはん〇せんべい かたくりこ あぶら ◎びすけつと	しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん たまねぎ
28	お茶 オレンジ	ごはん	おでん 鶏味噌 マカロニサラダ トマト	牛乳 大学いも	ちくわ あつあげ みそ こんぶ ひきにく たまご ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとも まかに とうもろこし まよねーず ◎さつまいも ごま	だいこん〇おれんじ にんじん きゅうり とまと
29	お茶 ポーロ	ごはん	煮込みハンバーグ 味噌汁 糸きりわかめサラダ	牛乳 きなこ フレンチトースト	あいびきにく ぎゅうにゅう たまご きわかめ ◎ぎゅうにゅう◎たまご ◎きなこ◎ばたー みそ	ごはん〇ぼーろ ぱんこ けちやつが ◎しよくぱん ◎さとう	たまねぎ しめじ にんじん れたす きゅうり みかん もやし ねぎ
30	お茶 ヨーグルト	ごはん	ポークシチュー ひじきサラダ チーズ	牛乳 パームクーヘン	ぶたにく ひじき なまくりーむ ちーず	ぱん〇せんべい じゃがいも はやしるう けちやつが さとう ◎ばーむくーへん	にんじん たまねぎ れたす とまと みかん きゅうり

≡ 矢田野こども園における栄養目標 ≡
 ☆未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0~24.0g 脂質 10.5~16.0g 食塩 1.6g未満
 ★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5~26.0g 脂質 12.5~19.0g 食塩 1.9g未満

※一部献立、食材が変更になる場合がございます。