

# 11月のこんだて

令和 2年11月 1日

めばえのわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<b>ご飯・鱈のつけ焼き・野菜ソテー</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 油揚げ <b>牛乳・ココアケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ビュアココア	<h2>文化の日</h2>	<b>ご飯・高野豆腐の卵とじ・こふきいも</b> <b>健康ふりかけ・みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ たまねぎ ☆ じゃがいも ☆ あおのりいりごましらす干し ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ にんじん <b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 みかん缶 バイン缶 りんご	<b>ロールパン・ブロッコリーサラダ</b> <b>クリームシチュー</b> ☆ ロールパン ☆ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ ☆ まぐろ油漬缶詰 たまねぎ にんじん くりかぼちゃ	<b>わかめご飯・筑前煮・かきたま汁</b> ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 鶏もも ごぼう さやいんげん だいこん にんじん こんにゃく たけのこ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ねぎ <b>牛乳・ホットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス	<b>ご飯・鶏のみそ焼き・中華和え・みそ汁(かぶ)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも 淡色辛みそ ☆ にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし ☆ かぶ かぶの葉 たまねぎ にんじん <b>牛乳・りんご・チーズ・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご
<b>9(月)</b> <b>さつまいもご飯・豚の塩麴焼き</b> <b>すまし汁(白菜)</b> ☆ 精白米 さつまいも ☆ ぶたかた たまねぎ にんじん 青ピーマン しおこうじ ☆ はくさい たまねぎ にんじん 油揚げ <b>牛乳・ミルクわらび餅</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 片栗粉 きな粉 いりごま 普通牛乳		<b>10(火)</b> <b>ご飯・カレーの煮つけ</b> <b>小松菜と切干大根の胡麻和え・みそ汁(里芋)</b> ☆ 精白米 ☆ かれい ☆ こまつな 切干しだいこん にんじん いりごま ☆ さといも たまねぎ にんじん 青ねぎ <b>牛乳・玄米フレーククッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 玄米フレーク 薄力粉 無塩バター	<b>11(水)</b> <b>ご飯・麻婆豆腐・かぼちゃ煮</b> <b>すまし汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ねぎ ☆ くりかぼちゃ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 焼きふ <b>フルーツヨーグルト</b> ☆ プレーンヨーグルト パナナ みかん缶詰 バインアップル缶詰	<b>12(木)</b> <b>ご飯・鶏肉のから揚げ・ツナの酢の物</b> <b>みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ キャベツ にんじん まぐろ水煮缶詰 きゅうり カットわかめ ☆ ほんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん <b>牛乳・りんごごとさつま芋のレモン煮</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご さつまいも レモン果汁	<b>13(金)</b> <b>ご飯・鱈のマヨ味噌焼き・白菜の胡麻和え</b> <b>豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ さけ ☆ はくさい にんじん いりごま ☆ 豆乳 くりかぼちゃ たまねぎ にんじん <b>牛乳・きなこラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン きな粉 無塩バター
<b>16(月)</b> <b>大豆入り野菜カレー・大根サラダ</b> <b>わかめスープ</b> ☆ 精白米 牛ひき肉 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 ☆ だいこん にんじん きゅうり コーン缶詰粒 ☆ カットわかめ たまねぎ にんじん りょくとうもやし <b>牛乳・ヨーグルトケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵	<b>17(月)</b> <b>ご飯・魚のピカタ・いんげんのごまあえ</b> <b>ミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 ☆ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ いりごま ☆ たまねぎ にんじん こまつな 普通牛乳 <b>牛乳・マカロニきなこ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いりごま	<b>18(水)</b> <b>ご飯・鶏ときのこのあんかけ・ひじき煮</b> <b>みそ汁(白菜・油揚げ)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ ☆ 乾ひじき 油揚げ にんじん 生いも 板こんにゃく いんげん 大豆 ☆ はくさい 油揚げ たまねぎ にんじん <b>ヤクルト・ジャムサンド</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ブルーベリージャム 食パン	<b>19(木)</b> <b>ご飯・焼肉風野菜炒め・煮豚・レタススープ</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かたロース(赤肉) キャベツ 青ピーマン にんじん りょくとうもやし コーン缶詰粒 たまねぎ ☆ 鶏卵 ☆ レタス たまねぎ にんじん <b>牛乳・りんごのコンポート</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご	<b>20(金)</b> <b>ご飯・サバの味噌煮・キャベツの塩昆布和え</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さば ☆ キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 油揚げ カットわかめ <b>牛乳・小魚・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ うるめい わし丸干し	<b>21(土)</b> <b>ご飯・厚揚げのそぼろ煮・大根と海苔のサラダ</b> <b>みそ汁(きゃべつ)</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 さやいんげん にんじん ☆ だいこん きゅうり にんじん 焼きのり ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ <b>牛乳・りんご・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご

山の葉も少しずつ色づきはじめ、秋も深まってきました。日ごとに冷え込む日が増えて食卓も温かい汁物や鍋物が恋しくなりますね。旬を迎える冬野菜(大根や白菜、かぶなど)は身体をあたため風邪予防にもなります。

おいしい食材を探しに子どもと一緒に買い物へ行くのもいいですね。



## 野菜嫌いを克服!

食材の中でも野菜の嫌いな子が多くみられます。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、こどもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなり食べやすくなります。苦手だからと出さないのではなく、少しでも食べられるとほめるなどして楽しい雰囲気の中で食べられると良いですね。



23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
<b>勤労感謝の日</b>	<b>ご飯・鶏の葛煮・ブロッコリーサラダ すまし汁(わかめ・えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり ☆ えのきたけ カットわかめ たまねぎ にんじん	<b>ご飯・魚のカレー天ぷら 小松菜としらすの和え物・みそ汁(かぶ)</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ カレー粉 ☆ こまつな にんじん しらす干し ☆ かぶ かぶの葉 たまねぎ にんじん 油揚げ	<b>ご飯・豚肉ときのこの炒め物 切り干し大根の含め煮・すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん ほんしめじ えのきたけ 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん 油揚げ きやいんげん ☆ こまつな 木綿豆腐 にんじん たまねぎ	<b>ご飯・オムレツ・もやしの胡麻和え 野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン ☆ りよくとうもやし きゅうり キャベツ にんじん ☆ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	<b>焼きうどん・白菜とにんじんのおかかあえ みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ ゆでうどん ぶたかたのロース キャベツ にんじん りよくとうもやし 青ねぎ ☆ ほくさい にんじん 削り節 ☆ たまねぎ じゃがいも にんじん 油揚げ
	<b>牛乳・ピザトースト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰	<b>牛乳・蒸し芋</b> ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも	<b>牛乳・胡麻クッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ いりごま 薄力粉 無塩バター	<b>牛乳・フライドポテト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ フライドポテト	<b>牛乳・ゆかりおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しその葉
<b>30(月)</b>					
<b>鮭ごはん・ほうれん草のお浸し 具だくさん豚汁</b> ☆ 精白米 さけ ごま 水戻しわかめ ☆ ほうれん草 にんじん ごま ☆ ぶたかたのロース だいこん にんじん さつまいも ごぼう 青ねぎ ほくさい 生いも板こんにゃく					
<b>牛乳・高野豆腐のかりんとう</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 凍り豆腐					

成長期に欠かせない栄養素とは・・・

### 【鉄分】

赤血球をつくり、全身に酸素を運びます。不足すると、「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。肉類、海藻類、豆類、しじみやハマグリ、青菜(小松菜やほうれん草)などに多く含まれていて、鉄分はビタミンC(キャベツ、ピーマン、ブロッコリーなど)と合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物をセットで食べるのがおすすめです。

### 【カルシウム】

丈夫な骨や歯を作り、筋肉や心臓を動かしています。小魚や海藻、青菜、乳製品、大豆などに多く含まれます。ビタミンD(きのこ、サケ、イワシ)と合わせてとると良いです。子どものときから積極的にとりましょう。

### 食品による子どもの窒息事故への注意をしましょう

近日、ニュースでも食事中の子どもの窒息事故が取り上げられました。防止するためには、子どもへの食品の与え方に注意が必要です。

当園では、食事を提供する時に、子どもの口にすっぽりと入ってしまうものは控えたり、りんごやぶどう、豆類などは薄くまたは小さく切るように工夫しています。

窒息の原因となりやすい性質としては、弾力がある、つるつとしていて、丸い、粘着性が高い、固いなどの特徴があります。例えば、プチトマト、ナッツ、豆類、団子、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、ラムネ、あめ玉、球形の個装チーズ、ミニカップゼリーなどです。このような食材や食品は、お家で見ると思われます。子どもさんに与えられる際は、目を離さないなど、十分気をつけましょう。



