

# 平成27年11月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
2月	菓子・牛乳	ご飯・魚のごまマヨ焼き・人参の甘煮 キャベツの炒め物・味噌汁・果物	焼き大福 牛乳
4水	果物・牛乳	ご飯・元気ナゲット・フロッコリー・パプリカのソテー 胡瓜とわかめの酢物・味噌汁・果物	ジャムサンド 牛乳
5木	パン・牛乳	ご飯・鮭ときのこのみぞれ煮・トマト 豚肉とごぼうの味噌金平・すまし汁・果物	ココアスコーン 牛乳
6金	果物・牛乳	<b>がんばり遠足</b>	
7土		チキンカレー・野菜サラダ・ヨーグルト	菓子 牛乳
9月	菓子・牛乳	ご飯・魚の梅しそ焼き・焼き南瓜・ミニトマト 切り昆布の当座煮・味噌汁・果物	ポップコーン 牛乳
10火	果物・牛乳	ご飯・高野のチーズサンド磯フライ・トマト ほうれん草のおかか和え・すまし汁・果物	キャラメルホットケーキ 牛乳
11水	野菜・牛乳	パン・鶏肉のさっぱり焼き・フロッコリー・ミニトマト さつま芋のマセドアンサラダ・野菜スープ・果物	れんこんチップス 牛乳
12木	パン・牛乳	ご飯・さんまの蒲焼・三色なます マカロニ入り野菜炒め・味噌汁・果物	塩こうじクッキー 牛乳
13金	果物・牛乳	けんちんうどん・鶏天・ゆかり和え・トマト・果物	2種のおにぎり 牛乳
14土		鮭チャーハン・切干大根の煮物・味噌汁・果物	菓子 牛乳
16月	菓子・牛乳	ご飯・魚の香草パン粉焼き・ほうれん草のソテー スパゲティサラダ・すまし汁・果物	温麺 牛乳
17火	果物・牛乳	ご飯・里芋のふわふわ揚げ・フロッコリー 酢物・味噌汁・果物	きび団子 牛乳
18水	野菜・牛乳	ご飯・豚肉のしょうが焼き・トマト 白菜のごま和え・わかめスープ・果物	ソーセージドッグ 牛乳
19木	パン・牛乳	ご飯・魚の青のりフライ・ピーマンの金平 ひじきとチーズのサラダ・なめこ汁・果物	ポリポリスティック 牛乳
20金	果物・牛乳	きのこスパゲティ・鶏肉の照り焼き・ミニトマト マッシュポテト・コンソメスープ・果物	菓子 牛乳
21土		牛丼・酢物・味噌汁・果物	菓子 牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

24火	菓子・牛乳	ご飯・魚の竜田揚げ・カズと胡瓜の浅漬け 卵焼き・味噌汁・果物	米粉千切ミ 牛乳
25水	果物・牛乳	パン・鶏肉のピザ焼き・トマト・インゲンのソテー ホットサラダ・ポトフ・果物	カントリークッキー 牛乳
26木	パン・牛乳	ご飯・豆腐の松風焼き・フロッコリー・昆布炒め 春雨の酢物・すまし汁・果物	マーラカオ 牛乳
27金	果物・牛乳	きのこカレー・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト	鮭フレークおにぎり 牛乳
28土		焼きそば・梅胡瓜・わかめスープ・果物	菓子 牛乳
30月	果物・牛乳	<b>お誕生日会</b>	
			ポンデケージョ 牛乳



夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。みなさん体調はいかがでしょうか？「子どもは風の子、元気な子」といいますが、やはり体調管理には気をつけてあげたいですね！11月の献立には、風邪に負けないように温かいメニューで旬の野菜を取り入れました。体を温めて、保育園で元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

## ご飯の秘密

みなさんが普段食べているご飯。そのご飯にはすごい力があるってご存知ですか？ご飯一杯に・・・

- ・普通に歩いて1時間20分の**エネルギー**
- ・コッペパンの約4分の1の**脂質分**
- ・牛乳コップ1杯の**たんぱく質**
- ・セロリ1本分の**食物繊維**
- ・キャベツの葉2枚分の**ビタミン**
- ・ほうれん草1/8の**鉄分**

こんなにすごい力のあるご飯、食べなきゃもったいないですね！

## 楽しい食育・・・

ロケット組の、お泊まり保育を無事終え、今まで練習したお米とぎ、初めての試みである玉葱切り、きのこを食べやすい大きさに裂きカレー作りをしました。鍋のカレーを、大きいシャモジで混ぜる子どもたちの顔は楽しそうでした。  
出来たカレーライスはみんなで美味しく頂きました。

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。  
パン・野菜スティック・果物なども出しています。