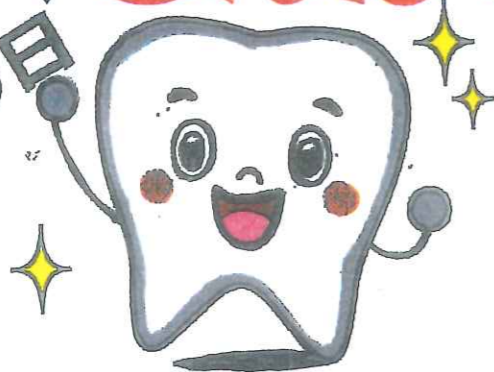


11月のこんだて

西庄内保育所 調理室

R4・10・28

11月8日は
いい歯の日



生涯にわたっておいしく楽しく食べるためにも、健康な歯を保つことが大切です。かみごたえのあるものをよくかんで食べ、食後にきちんと歯をみがくことを習慣づけましょう。

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1日(火曜日) | 2日(水曜日) | 3日(木曜日) | 4日(金曜日) | 5日(土曜日) | |
| 鮭のワーククリーム焼き 肉ごぼろ しめじのスープ バナナ | ひじきのかき揚げ 豆腐と野菜の煮物 ベーコン入りみそ汁 パイン缶 | 休 み | 手羽中と野菜の煮物 春雨スープ ちりめんごはん りんご | カレーピラフ 卵スープ キャンディーチーズ オレンジ | |
| りんごの蒸しパン | ★チーズサブレ | | ★ちょこっとフレンチ | ★おにぎり | |
| 7日(月曜日) | 8日(火曜日) | 9日(水曜日) | 10日(木曜日) | 11日(金曜日) | 12日(土曜日) |
| 赤魚の煮付け かぼちゃのサラダ 豚汁 オレンジ | 鶏肉の西京焼き 小松菜のきのこ和え 厚揚げのスープ バナナ | 豆腐の子キンナゲット ささ身とじゃが芋のサラダ かきたま汁 パイン缶 | ツナ入り卵焼き もやし胡麻和え お麩のすまし汁 柿 | えびしゅうまい 五目煮 白菜のクリームスープ りんご | 保護者会 |
| ★小松菜のピザ | ★ヨーグルト | スキムホットケーキ | ★やきいも | しらすボール | |
| 14日(月曜日) | 15日(火曜日) | 16日(水曜日) | 17日(木曜日) | 18日(金曜日) | 19日(土曜日) |
| 鯖の竜田揚げ 和風サラダ 呉汁 柿 | ベーコンと野菜の卵スープ 里芋のそぼろ煮 おかかふりかけ バナナ | 豆腐のチャンプルー 小松菜のきつね和え 中華風スープ りんご | お弁当当箱の日 とり天 胡瓜とひじきの酢の物 じゃが芋のみそ汁 ミニカップゼリー | 第一段 香川県 讃岐うどんを食べよう | ポパイ丼 刻み昆布の当座煮 豆腐のみそ汁 オレンジ |
| パークドチーズケーキ | ★オレンジポンチ | スイートポテト | ★パン | ぶどうゼリー | ★おにぎり |
| 21日(月曜日) | 22日(火曜日) | 23日(水曜日) | 24日(木曜日) | 25日(金曜日) | 26日(土曜日) |
| スコッチエッグ 人参グラッセ ミネストローネ りんご | 鮭のピカタ さつまいもサラダ おかすみそ汁 パイン缶 | 休 み | レバーの一口揚げ 大根のマリネ 人参のクリームスープ オレンジ | ビーフストロガノフ 野菜のごまじゃこ和え バナナ | ミートスパゲティ じゃが芋のスープ バナナ |
| 牛乳もち | ★ごまラスク | | 黄粉だんご | ★パインチーズクラッカー | ★おにぎり |
| 28日(月曜日) | 29日(火曜日) | 30日(水曜日) | 給食で日本一周しよう!! 今月から、ご当地メニューを献立に取り入れる事になりました。 ♡第一段は 香川県 讃岐うどん♡ 子ども達と一緒にうどんの麺を作って食べます(▽)/ | | |
| 味の青しそフライ 春雨の酢の物 きんぴらみそ汁 パイン缶 | 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー わかめスープ カルシウムふりかけ バナナ | 卵の春巻き レンコンの金平 もやしのすまし汁 オレンジ | | | |
| ★ひじきクッキー | 石垣もち | くるくるソーセージぱん | | | |

おいしい魚🐟をいただきます!

魚は体によい油がいっぱい

魚には良質のたんぱく質と体によい油がたくさん含まれています。魚の油は、血中の中性脂肪を下げ善玉コレステロール(HDLコレステロール)を上げたり、血液をさらさらにしたり、心臓や脳の血管の病気を予防したりしてくれます。ただし、魚の油は酸化しやすいため、鮮度のよいものを選びます。身に弾力があり、目の澄んだものが新鮮な魚です。いろいろな魚介類を偏りなく食べさせるようにしましょう。

魚の旬

たくさん出回っていて価格が安く、おいしくて栄養価も高い時季を「旬」といいます。魚の旬を知って、その時季の味を楽しんでみませんか。

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| さわら まだい、さより、にしん など | あじ たちうお、あゆ など |
| さけ さんま、まさば、まいわし など | まだら ぶり、ひらめ、わかさぎ など |

勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は国民の祝日で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。」と定められています。

子どもたちには、働いてくれる人がいること、また、働くことでみんなの食事や生活が支えられていることを伝えて、感謝の気持ちを育てています。