



11月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年10月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
11月 1日 (水) 願書受付 (1号休業日)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー	牛乳 オレンジ ヨーグルト 鉄強化クラッカー
11月 15日 (水)	☆ごはん ☆水菜と油揚げの味噌汁 ☆豚肉の香味焼き ☆ダイスサラダ ☆りんご ☆牛乳	米 水菜・油揚げ・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・にんにく・長葱・醤油・みりん・酒・ごま油 じゃが芋・人参・きゅうり・ホールコーン・油・酢・砂糖・塩 りんご 牛乳
★11月 2日 (木) 🎂誕生会 (年長)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆人参ジャムサンド	牛乳 バナナ 牛乳 食パン・りんご・人参・砂糖・レモン・バター
★11月 16日 (木)	☆ごはん ☆チンゲン菜とわかめの味噌汁 ☆チキンカツ ☆切干大根のナムル ☆オレンジ ☆牛乳	米 チンゲン菜・わかめ・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 切干大根・小松菜・もやし・醤油・ごま油・いりごま オレンジ・みかんゼリー (2日 年長) 牛乳
11月 4日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
11月 18日 (土)	☆トマトツナスパゲッティ ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆キャベツ納豆和え ☆りんご ☆牛乳	スパゲッティ・ツナフレーク・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・味噌・塩・パセリ 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 キャベツ・納豆・醤油 りんご 牛乳
★11月 6日 (月) 🎂誕生会 (年中)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 鉄強化チーズ ビスケット
★11月 20日 (月)	☆ごはん ☆さつま芋と長葱の味噌汁 ☆豚肉ごま焼き ☆切干大根とツナのサラダ ☆柿 ☆牛乳	ごはん さつま芋・長葱・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・醤油・みりん・酒・いりごま 切干大根・ツナフレーク・人参・ホールコーン・マヨネーズ・味噌 柿・みかんゼリー (6日 年中) 牛乳
★11月 7日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 りんご 牛乳 米・味噌・みりん
★11月 21日 (火)	☆スパゲッティのナポリタン風 ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆さつま芋の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳	スパゲッティ・豚バラ肉・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・味噌・塩・パセリ・粉チーズ 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 さつま芋・味噌・醤油・砂糖 バナナ 牛乳

11月 8日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン	牛乳 バナナ 牛乳 メロンパン
11月 22日 (水)	☆バターロール ☆人参ポタージュ ☆鶏肉のソース抜き ☆ほうれん草醤油マヨネーズ ☆オレンジ ☆牛乳	ロールパン 人参・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター 鶏もも肉・中濃ソース・ケチャップ ほうれん草・マヨネーズ・醤油 オレンジ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★11月 9日 (木) 🎂誕生会 (年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
★11月 30日 (木)	☆塩こんぶごはん ☆小松菜とえのきの豆乳味噌汁 ☆カレーの味噌焼き ☆白菜のお浸し ☆パイ ☆牛乳	米・塩こんぶ 小松菜・えのき・味噌・無調整豆乳・煮干し カレー・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 白菜・かつお節・醤油 パイ・みかんゼリー (9日 年少) 牛乳
★11月 10日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆スイートポテト	牛乳 バナナ 牛乳 さつま芋・バター・砂糖・フォローアップミルク
★11月 24日 (金)	☆ごはん ☆大根としめじの味噌汁 ☆豆腐のツナ焼き ☆ブロッコリーの中華和え ☆りんご ☆牛乳	米 大根・しめじ・味噌・煮干し 焼き豆腐・ツナフレーク・玉葱・人参・油・ひじき・パン粉・塩・ケチャップ ブロッコリー・醤油・ごま油 りんご 牛乳
11月 11日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
11月 25日 (土)	☆ちゃんこ風うどん ☆南瓜のグラッセ風 ☆バナナ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・大根・白菜・人参・ごま油・味噌・醤油・にんにく・生姜・かつお節・昆布 南瓜・油・砂糖・塩 バナナ 牛乳
★11月 13日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆つぶつぶコーンパン	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 小麦粉・全粒粉入り粉・ベーキングパウダー・砂糖・クリームコーン・無調整豆乳・ホールコーン・バター
★11月 27日 (月)	☆ごはん ☆ポークカレー ☆人参と玉子のスープ (0-2歳児) ☆ブロッコリーの生姜和え ☆りんご ☆牛乳	米 豚ももスライス・じゃが芋・玉葱・人参・油・カレールウ・福神漬 人参・ホールコーン・醤油・塩・昆布 ブロッコリー・生姜・醤油 りんご 牛乳

★11月 14日(火) ★11月 28日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
	☆ふりかけごはん ☆大根と麩の味噌汁 ☆豆腐ハンバーグ ☆ごま人参 ☆バナナ ☆牛乳	米・ふりかけ 大根・麩・味噌・煮干し 豚ももひき肉・焼き豆腐・玉葱・油・パン粉・塩・ケチャップ・中濃ソース 人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま バナナ 牛乳
★11月 17日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ラスク	牛乳 りんご 牛乳 食パン・バター・砂糖
	☆ごはん ☆けんちん汁 ☆さばの味噌煮 ☆小松菜のひじき和え ☆パイ缶 ☆牛乳	米 鶏もも肉・木綿豆腐・しらたき・大根・ごぼう・人参・長葱・ごま油・醤油・みりん・塩・かつお節・昆布 さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 小松菜・ひじき・醤油・砂糖・みりん パイ缶 牛乳
11月 29日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆じゃが芋と玉葱の味噌汁 ☆鶏肉みそ焼き ☆チンゲン菜ツナ和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 じゃが芋・玉葱・味噌・煮干し 鶏もも肉・醤油・味噌・みりん・酒 チンゲン菜・ツナフレーク・醤油 オレンジ 牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

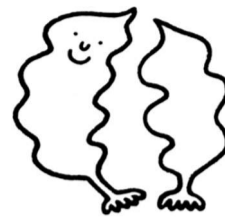
旬の食材

人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



今日は何の日？

11月15日は
昆布の日



育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

旬の食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいといわれています。

中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。



おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうことは、とても大切な事です。

ごはんの温かさや握る感触、のりの香りなど、五感が

はぐくまれ、自分でできたという自信にもつながります。

休日のお昼ごはんなどに、ご家庭でもぜひやってみてください。



子どもの事故を防ぐために

誤飲に注意しましょう！

台所には、子どもが誤って飲むと危険なものがあります。まず漂白剤の入っている洗剤を飲んでしまった場合、ただちに医療機関の受診が必要です。

漂白剤の入っていないものでも、量が多ければ医療機関の受診が必要です。インスタントコーヒーや食塩、しょう油などの食品も、多量にとると危険です。

危険なものは、子どもの手の届かないところに置きましょう。



さっぽろ食スタイル

北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。札幌市では家庭からの食品ロスが年間約2万トン発生しています。札幌市環境局では、平成24年度から集中的なごみ減量の普及啓発を行う「ごみ減量キャンペーン」を実施しています。

家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例をご紹介します。

片付けで

- ・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

買い物・保存で

- ・買い物前に在庫を確認し必要な分だけ買う
- ・買い物にはエコバッグを持参する
- ・保存ができる期間を考えて買う
- ・冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
- ・冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は、室温で保存する

調理で

○乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する

○同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる

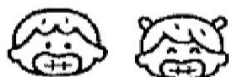


11月8日は“いい歯の日”

食べ物をよく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康な体づくりのために重要です。野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増える食材です。毎日の食事に取り入れて、家族みんなでよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

よく噛むことで得られる効果

- ・ゆっくり味わうことで味覚が発達する
- ・消化を助ける
- ・唾液がたくさん出て口の中がきれいになる
- ・脳の働きが活発になる
- ・食べすぎを防ぐ



よく噛んで食べるために

- ・一口量は少なめにする
- ・ゆっくり食べる
- ・いつもより5回多く噛むことを意識する
- ・飲み物で流しこまないようにする



今月の給食から

マヨネーズを使用しないポテトサラダです

ダイスサラダ

<材料 幼児6人分>

- | | |
|--------|--------------|
| じゃが芋 | 小2個 (200g) |
| 人参 | 中1/3本 (50g) |
| きゅうり | 1/3本 (35g) |
| ホールコーン | 20g |
| サラダ油 | 大さじ1 (12g) |
| 酢 | 小さじ1.5 (7g) |
| 砂糖 | 小さじ1弱 (2.4g) |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

- ①じゃが芋 1.5 cm、人参は1 cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
- ②きゅうりは 0.7 cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。(コーンが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする)
- ③調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える。