

# わんぱくだより

11月号 令和5年度 10月31日発行 調理

寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎていきそうです。気温が下がるとともに、空気も乾燥してくる季節は風邪をひきやすくなるため、手洗い・うがいを心がけましょう。  
また、寒い日には体を温める根菜類やスープを食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 🌸🌸🌸🌸🌸🌸 朝ごはんを食べよう 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

朝ごはんは一日の生活のスタートです。  
朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低くなっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、一日を元気にスタートさせることができます。朝は忙しい時間ですが、少し早起きをして朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。  
ブドウ糖となって脳や筋肉、臓器のエネルギーになるごはんやパンといった主食をとるようにしたいですね。特に、ごはんは粒状で消化・吸収がゆっくりのため、腹持ちがよく、間食が少なくなるなどのメリットがあり、おすすめです。

### 朝ごはんステップアップ

まずは主食を食べることからスタート！  
習慣がついてきたら、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



## 新米のおいしい季節です

農作物が実り、収穫シーズンを迎えました。新米は味も香りも高く、ふっくらとして艶があることが特徴です。園では、滋賀県産のキヌヒカリという品種を使用しています。

### お米の神様のおはなし

お米一粒の中に7人の神様が宿っているという言い伝えを知っていますか？  
この7人は太陽・雲・風・水・土・虫・人のことをいいます。どれか1つでも欠けてしまうとお米は作られません。普段何気なく食べていますが、7人の神様に感謝して、お米を大切に1粒残さず食べるよう心がけたいですね。



### \*おすすめレシピ\*

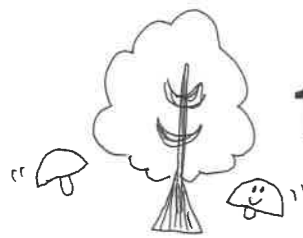
#### さつまいもごはん

- ・米…2合 ・さつまいも…100g
- ・酒…大さじ1弱(12g) ・塩…3g ・黒ごま

ほくほくのさつまいもが入った炊き込みご飯です。シンプルな塩味で新米とさつまいもの甘みがひきたちます。

- ① さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらす。
- ② 米は洗って、炊飯釜の2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ③ 炊飯直前に米に酒と塩を混ぜ、水気を切ったさつまいもを米にのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、お好みで黒ごまをかけてください。





# 11月の献立表



## 令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	御飯 生揚げのトマト煮込み さつまいものサラダ 野菜スープ	・米 ・豚もも肉 生揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく ホールトマト カレー粉 ・さつまいも きゅうり ハム マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 とりそぼろ混ぜ御飯	未 424kcal 以 540kca
2	木	(七五三参り) 御飯 さわらのごまだれ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・さわら ねりごま 生姜 ・鶏ひき肉 かぼちゃ 生姜 ・大根 えのきたけ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 416kcal 以 532kca
3	金	(文化の日)			
4	土	御飯 豚肉の香味焼き キャベツの昆布サラダ 納豆と豆腐の味噌汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油 ・納豆 木綿豆腐 卵 わかめ 白ねぎ 大根	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 262kcal 以 403kca
5	日				
6	月	(保育参加) ☆ミートスパゲティー ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ	・スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく 小麦粉 ・鶏ささ身 ブロッコリー マヨネーズ ・白菜 わかめ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 399kcal 以 507kca
7	火	御飯 ぶりの照り焼き 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 480kcal 以 575kca
8	水	御飯 スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ ピーマン ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 クッキー	未 461kcal 以 593kca
9	木	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草と人参のごま和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 大根 人参 絹さや 干し椎茸 ・ほうれん草 にんじん ちくわ 白ごま ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 菜飯御飯	未 421kcal 以 494kca
10	金	御飯 肉じゃが 納豆和え 船場汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・納豆 たら 人参 もやし ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃん	未 421kcal 以 504kca
11	土	(保育参観) ドリア 春雨のマヨネーズサラダ チキンスープ	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ パセリ ・鶏ささ身 春雨 人参 きゅうり マヨネーズ ・鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン	(am) 牛乳 ハイハイ	未 295kcal 以 381kca
12	日				
13	月	御飯 回鍋肉 中華風和え物 中華スープ	・米 ・豚もも肉 人参 キャベツ ピーマン しいたけ ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・黒きくらげ 人参 えのきたけ 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 453kcal 以 559kca
14	火	御飯 ほっけの煮つけ きんぴらごぼう 五目みそ汁	・米 ・ほっけ 生姜 ・ごぼう 人参 ごま油 白ごま ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆フルーチェ	未 424kcal 以 496kca
15	水	御飯 ポークビーンズ れんこんサラダ ポタージュ	・米 ・豚もも肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・れんこん 人参 きゅうり コーン ハム ツナ マヨネーズ 白ごま ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 さつまいも御飯	未 429kcal 以 544kca
16	木	豚丼 ♥豆腐のサラダ みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン 木綿豆腐 ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 柿、♪ココナッツサブレ	未 440kcal 以 582kca

17	金	御飯 たらの生姜煮 ひじきの煮物 五目みそ汁	・米 ・たら 生姜 ・ひじき 生揚げ 人参 ・大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 440kcal 以 535kcal
18	土	御飯 鶏すき コールスローサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しらす 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・キャベツ 人参 ・じゃがいも 白ねぎ 油あげ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 225kcal 以 350kcal
19	日				
20	月	御飯 豆腐ナゲット ごぼうの和風マヨサラダ すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ 白ごま ・白菜 えのきたけ かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 455kcal 以 569kca
21	火	御飯 さばの塩焼き 切干大根の旨煮 五目みそ汁	・米 ・さば ・切干大根 油揚げ 人参 ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 木綿豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 458kcal 以 543kca
22	水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草としめじのソテー コーンスープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・コーンスープ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 420kcal 以 520kca
23	木	(勤労感謝の日)			
24	金	(保育参加) 御飯 鮭の照り焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・高野豆腐 卵 しいたけ 人参 糸みつば ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆プリン	未 442kcal 以 529kcal
25	土	御飯 チキンのチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン ハム マヨネーズ ・白菜 しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 340kcal 以 509kcal
26	日				
27	月	(郷土料理 長崎県) 御飯 厚焼き卵 ★浦上そば 豆腐みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 干しいたけ 人参 葉ねぎ ・豚もも肉 もやし ごぼう 人参 さつま揚げ ・木綿豆腐 わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ★鶏飯	未 463kcal 以 573kca
28	火	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 ・大根 人参 たけのこ わかめ コーン 中華だし	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 スイートポテト	未 451kcal 以 533kca
29	水	きのこカレー かぼちゃのごまマヨネーズ コーンとわかめのスープ バナナ	・米 鶏もも肉 しめじ しいたけ 人参 じゃが芋 玉ねぎ ・カレールーウ にんにく 生姜 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ 白ごま ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 426kcal 以 559kca
30	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ほうれん草のツナ和え かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ ・ほうれん草 人参 ツナ ねりごま ・卵 大根 人参 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 462kcal 以 551kca

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の11月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。  
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



作成者	責任者	保育主任	園長