

11月給食だよ！

令和3年10月25日発行

幼保連携型市場こども園 62-2044

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、冬の足音が聞こえ始めてきました。
寒くなると気を付けたいのが風邪やインフルエンザなどです。風邪の原因は気温や湿度が低くなり、抵抗力が弱まってしまうため感染してしまいます。体を温める料理で感染予防をしていきましょう。

🍎 病気になりにくい体づくり 🍎

ビタミン・ミネラルを取り入れる

⇒人参、トマト、キャベツ、大根、南瓜
りんご、さくらんぼ、ぶどうなど
…野菜と果物を十分に摂る事が肝心です。

抵抗力と免疫力アップ

⇒海藻、納豆、味噌、チーズ、ヨーグルト
…喉や鼻の粘膜を強くし、肌をツヤツヤにする効果もあります。



🦷 11月8日は「いい歯の日」 🦷

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環として制定されました。
生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

一口30回以上を目安にたくさん噛むよう心掛けましょう！



【りんごのカップケーキ】



〈材料〉			
りんご	…	1個	
砂糖	…	40g	
レモン汁	…	小さじ2	
薄力粉	…	180g	
ベーキングパウダー	…	5g	
無塩バター	…	100g	
砂糖	…	90g	
溶き卵	…	2個	
牛乳or豆乳	…	100ml	
〈作り方〉			
①りんごは8つ切りにして、皮と芯を取る。			
②鍋に、りんご・砂糖・レモン汁と水をひたひたに入れ、弱火にかけ、りんごが透き通ってくるまで20分くらいコトコト煮る。			
③粗熱が取れたら、きざむ。			
④ボウルに常温に戻した無塩バターを入れて泡立て器で混ぜる。			
⑤砂糖を2～3回に分けて混ぜ、白っぽくなったら、溶き卵を2～3回に分けて混ぜる。			
⑥粉類を加え、さっくりと混ぜ、牛乳を加える。			
⑦きざんだりんごを加え、型に流し入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。竹串を刺しても生地がついてこなければ完成です。			

11月給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料（調味料・だし等を除く）	備考
1	月		すきやきふうに・くだもの ほうれんそうのおひたし	マシュマロ ヨーグルト	牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにゃく・豚 焼き豆腐・青ねぎ・えのき・ほうれん草・しめじ・花かつお・マシュマロ	
2	火	お話し会	あかうおのにつけ・くだもの キャベツサラダ・ミニトマト		赤魚・生姜・キャベツ・人参・きゅうり ハム・コーン・わかめ・ごま・ミニトマト	
3	水		文 化 の 日			
4	木	和太鼓	ささみフライ・くだもの はるさめサラダ すましじる		ササミ・小麦粉・卵・パン粉・春雨・きゅうり・人参 わかめ・ハム・マヨネーズ・豆腐・玉ねぎ・えのき・青ね	
5	金	ECC らんらんバス 試乗会(4・5歳児)	スパニッシュオムレツ・くだもの さつまいもときのこのバターソテー	プリン	ハム・卵・チーズ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋 さつま芋・しめじ・エリンギ・マイタケ・バター・牛乳	
6	土		さんしよくどん・くだもの みそしる		卵・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・ごま 豆腐・油揚げ・しめじ	
7	日					
8	月	ちやいるどすての ぶ やるウィーク (12日まで)	ポークビーンズ・くだもの ちりめんとピーマンのつくだに	バナナ ヨーグルト	豚バラ肉・ベーコン・大豆・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・じゃ トマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・ちりめん・ピー	
9	火		さけのみそマヨやき・くだもの うのはな・すましじる		鮭・マヨネーズ・鶏むね肉・おから・竹輪・油揚げ・人参 干し椎茸・大根・ごぼう・板こんにゃく・青ねぎ・玉ねぎ	
10	水	体操教室	とりのからあげ・くだもの ポテトサラダ・ミニトマト		鶏肉・片栗粉・土生姜 じゃがいも・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・ミニト	
11	木	誕生会 和太鼓披露	サンドイッチ・くだもの チーズ・やさいスープ・ゼリー	りんごの カップケーキ	パン・ジャム・マ・ガリン・卵・きゅうり・チーズ・大根・人 玉ねぎ・ウインナー・ゼリー・小麦粉・卵・牛乳・リンゴ	
12	金	秋の遠足	おかず付き弁当 (全園児)			※弁当持参
13	土		やきビーフン・くだもの ウインナー・みそしる		豚バラ肉・エビ・人参・青ねぎ・玉ねぎ・もやし・しいたけ・ヒ ウインナー・油揚げ・かぼちゃ	
14	日					
15	月	小野ブロッコ 園児交流会 (5歳児)	にくじゃが・くだもの きゅうりのすのもの	みかん ヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・竹輪・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・みかん缶	
16	火	和太鼓	ひとくちカツ・くだもの さつまいもサラダ・すましじる		豚肉・小麦粉・卵・パン粉 さつま芋・人参・きゅうり・豆腐・玉ねぎ・青ねぎ	
17	水	おひさま文庫 (4歳児)	さばのしおやき・くだもの ちんげんさいのソテー		鯖 チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・バター	
18	木	避難訓練	ぶたにくのみそいため・くだもの ブロッコリーのおかかあえ	さつまいも チップス	豚バラ肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・椎茸 ブロッコリー・花かつお・さつま芋	
19	金	和太鼓	ちくぜんに・くだもの ほうれんそうのごまあえ・みそしる		鶏肉・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・人参・大根・竹輪・厚 干し椎茸・たけのこ・いんげん・ほうれん草・もやし・ごま・しめじ・玉ねぎ・油	
20	土		ナポリタン・くだもの スープ		ベーコン・人参・ピーマン・玉ねぎ・マッシュルーム トマトピューレ・スパゲティ・チンゲン菜・えのき	
21	日					
22	月		こうやどうふのたまごとじ・くだもの こまつなのおひたし・のりのつくだに	いちごジャム ヨーグルト	鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ・竹 卵・小松菜・わかめ・かつお・海苔の佃煮・いちごジャム	
23	火		勤 労 感 謝 の 日			
24	水	体操教室	さといもコロケ・くだもの マカロニサラダ・すましじる	スイートポテト	鶏ミンチ・里芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・卵・パン粉・マカロニ・人参・ ハム・マヨネーズ・えのき・油揚げ・青ねぎ・さつま芋・バター・黒ゴマ	
25	木	和太鼓交流会 (5歳児)	さかなのきのこあんかけ・くだもの ちくわのいそべあげ・あじつけのり		ホキ・小麦粉・人参・玉ねぎ・しめじ・えのき・椎茸・片栗粉 竹輪・てんぷら粉・青のり・味付け海苔	
26	金		マーボーどうふ・くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土 青ねぎ・片栗粉・わかめ・コーン・えのき・ごま	
27	土		チャーハン・くだもの ちゅうかスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・竹輪・青ねぎ チンゲン菜	
28	日					
29	月	南万善兄子 (4・5歳 児)	かんとうだき くだもの	ヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・板こんにゃく・厚揚げ・竹輪・ 卵	
30	火	茶道教室	チンジャオロース・くだもの はるさめのちゅうかサラダ		牛肉・人参・ピーマン・もやし・たけのこ・玉ねぎ ハム・きゅうり・春雨・卵	