



給食だより

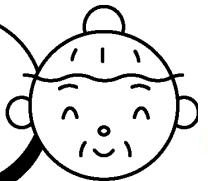
2021年11月号
フェリシア幼稚園



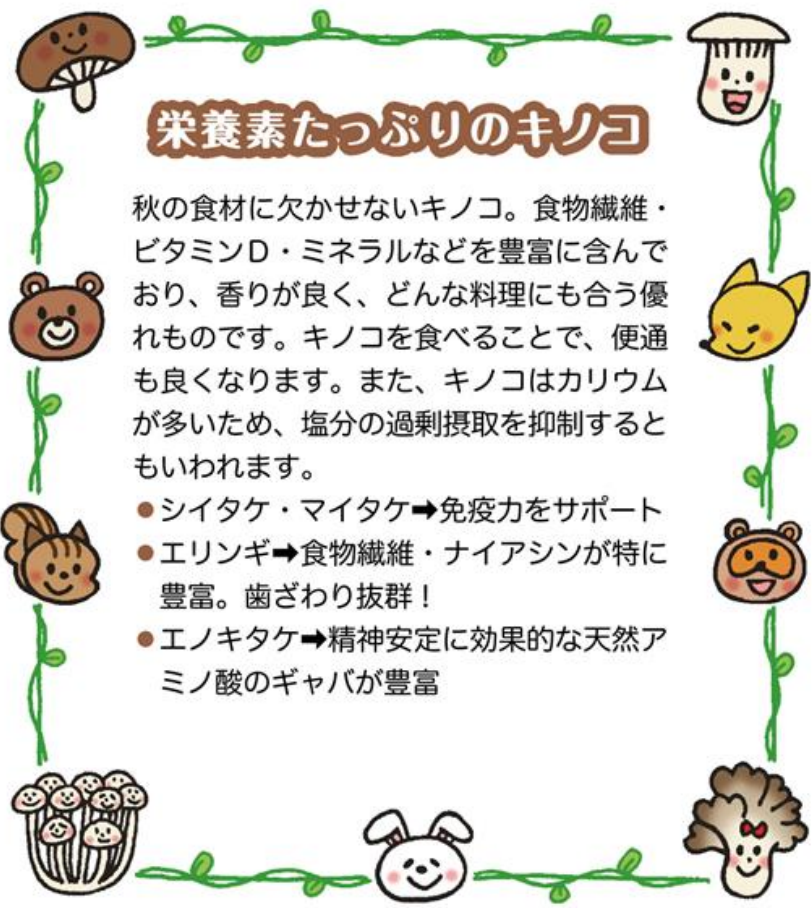
秋の深まりと共に、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、楽しみながらおいしい秋を味わいましょう。



11月8日は『いい歯』の日



『8020（ハチマルニイマル）運動』をご存知ですか？
いつまでも美味しい物を食べ続けるためには、日々の歯のお手入れが大切です。『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』という運動で、20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できるといわれています。自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、歯を大切にしましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

体をあたためる食事を摂りましょう！！

これから寒い季節になってきますね。
「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。
かぜの原因の多くはウイルス感染です。
気温や湿度が低くなるこの時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。
風邪をひかず、元気に過ごすためにも、体をあたためる食品や料理を積極的に食べましょう。

からだをあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじゃ
スープ、シチュー、グラタン など

からだをあたためる食品

ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく
かぼちゃ、ごぼう、人参、大根 など

鍋は作るのがカンタンで野菜も摂れる、
夕飯の準備をする人には嬉しい料理ですね！



(株) LEOC



11月の献立表

<旬の食材>
りんご、さつまいも、白菜
ちんねん菜、ブロッコリー、かぶ

<今月のお誕生日>
11月26日(金)



令和3年
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料(●はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価(幼児)	
			血や肉をつくるもの	骨や力になるもの	体の調子をよくするもの	1日の栄養価(幼児)	1日の栄養価(幼児)
1月	ねぎ塩豚肉、わかめスープ ジャーマンポテト(付け合わせ: トマト)、バナナ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	豚肉、ポークウィンナー ●豆腐、●牛乳	米、ごま油、サラダ油、ごま じゅがいのち、●砂糖 ●米粉、●片栗粉、●ココアパウダー	玉ねぎ、人参、長ねぎ、わかめ トマト、バナナ	E 524 kcal E 544 kcal P 16.9 g F 21.4 g F 20.3 g E 25.3 g Na 1.3 g Na 1.6 g	
2火	チキンカレー、きゅうりと大豆のサラダ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉、大豆 ●牛乳	米、じゃがいも、カレー粉 砂糖、サラダ油 ●ローソル(卵不使用) ●イチゴジャム	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ 枝豆、きゅうり、オレンジ	E 16.2 g E 20.1 g F 14.9 g E 18.5 g Na 1.5 g Na 1.9 g E 4.39 kcal E 5.00 kcal	
4木	ごはん、かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き(付け合わせ: ほうれん草) 高野豆腐のきめ煮、りんご	きなこのミルク寒天 麦茶	さば、高野豆腐 ●牛乳、●きな粉	米、砂糖、●寒天	南瓜、玉ねぎ、ほうれん草 人参、いんげん、りんご	E 18.7 g E 23.1 g F 17.8 g E 21.6 g Na 1.5 g Na 1.9 g	
5金	回鍋肉丼、青菜スープ カレーポテト、バナナ	ストロベリーヨーグルト 麦茶	豚肉、ポークウィンナー ●ストロベリーヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも カレー粉、サラダ油	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、ほうれん草、白菜、バナナ	E 13.8 g E 16.5 g F 9.4 g E 11.4 g Na 1 g Na 1.2 g E 3.70 kcal E 4.58 kcal	
6土	肉うどん、なすとがんもの焼き漬し オレンジ	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉、がんもどき	うどん、砂糖、サラダ油 ●米	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ なす、グリーンピース オレンジ、●ゆかり	E 13.9 g E 17.3 g F 8.8 g E 11.1 g Na 1.3 g Na 1.7 g	
8月	ごはん、けんちん汁、たらの西京焼き ほうれん草のささみ和え、りんご	コーンフレークパー 牛乳	鶏肉、たら、ささみ 油揚げ、豆腐、●牛乳	米、砂糖、里芋、砂糖 ●玄米フレーク、●コーンフレーク ●マシュマロ、●バター	人参、長ねぎ、ほうれん草 もやし、りんご	E 21.4 g E 26.6 g F 8.7 g E 10.8 g Na 1.3 g Na 1.6 g E 5.15 kcal E 6.37 kcal	
9火	さつまいもごはん、玉ねぎと油揚げのみそ汁 とんかつ(付け合わせ: 千切りキャベツ) 大根サラダ、バナナ	ごまクッキー 牛乳	油揚げ、豚肉、ツナ ●スキムミルク、●牛乳	米、さつまいも、ごま パン粉、中濃ソース、マヨドレ ●バター、●小麦粉	玉ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり 人参、コーン、バナナ	E 17.8 g E 22.2 g F 16.2 g E 20.2 g Na 1.3 g Na 1.6 g	
10水	ごはん、色々々のこスープ 鶏肉のきじ焼き、マカロニサラダ グレープフルーツ	りんごきんとん クラッカー 牛乳	ベーコン、鶏肉 ●牛乳	米、サラダ油、砂糖、マカロニ マヨドレ、●さつまいも、●クラッカー	えのき豆、がなしめし、山伏豆、ヒラタケ たまご、コープソース、はなむらたけ 人参、枝豆、コーン、玉ねぎ グレープフルーツ、●りんご ●レーズン	E 47.5 kcal E 58.8 kcal P 17 g F 21.4 g F 15.7 g E 19.5 g Na 1.1 g Na 1.4 g	
11木	五目うどん、ビーンズサラダ 菜ゼリー	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉、大豆 ●豆腐、●牛乳	うどん、砂糖、菜ゼリー ●ホットケーキMIX、●ココアパウダー	大根、人参、さつまいも、ごぼう 長ねぎ、枝豆、コーン、きゅうり	E 15.1 g E 19.1 g F 11.1 g E 13.7 g Na 1.4 g Na 1.7 g	
12金	ごはん、大根と豆腐のすまし汁 豚肉とピーマンのきじ焼き、小松菜の納豆和え シヨア(ストロベリー)	ブルーベリージャムサンド 牛乳	豆腐、豚肉、納豆 シヨア、●牛乳	米、砂糖、サラダ油 ●ロールパン、●ブルーベリージャム	大根、万能ねぎ、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン、小松菜	E 52.7 kcal E 64.6 kcal P 23.4 g E 28.7 g F 14.6 g E 18 g Na 1.3 g Na 1.6 g	
13土	ケチャップライス、野菜スープ 春雨サラダ、ゼリー	いももち 牛乳	豚肉、●牛乳	米、春雨、ごま油、砂糖 ゼリーの素、●じゃがいも、●片栗粉	玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、チンゲン菜、しめじ きゅうり、人参、コーン	E 40.6 kcal E 48.9 kcal P 10.9 g E 13.4 g F 7.5 g E 9.2 g Na 1.2 g Na 1.5 g	
15月	☆七三☆ お赤飯、かぶと三つ葉のすまし汁 照焼きハンバーグ(付け合わせ: ブロッコリー) かみかみサラダ、マスカットゼリー	いちごババロア 牛乳	豚ひき肉、豆腐、豆乳 小豆(常飯の素)、●牛乳 ●豆乳ホイップ	米、片栗粉、砂糖、マヨドレ、ごま マスカットゼリー ●ババロアの素	かぶ、みつば、玉ねぎ、ブロッコリー 人参、きゅうり、ゆず大根 いちご茶	E 45.1 kcal E 64.5 kcal P 14.9 g E 22 g F 15.6 g E 19.9 g Na 1.4 g Na 2.1 g	
16火	ごはん、野菜スープ、鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物、オレンジ	いもようかん 牛乳	ベーコン、鮭、大豆 油揚げ、●牛乳	米、砂糖、サラダ油 ●さつまいも、●寒天	玉ねぎ、小松菜、キャベツ 人参、ピーマン、ひじき、グリーンピース オレンジ	E 39.7 kcal E 49.5 kcal P 16.5 g E 21.3 g F 8.6 g E 10.8 g Na 1.2 g Na 1.5 g	
17水	和風スバゲティ、キャベツとウィンナーのスープ 大根とちくわのサラダ、ヨーグルト	枝豆チーズおにぎり カリカリ小魚 麦茶	鶏肉、ポークウィンナー ちくわ、ヨーグルト ●チーズ、●黒干し	スバゲティ、サラダ油、砂糖、バター マヨドレ、●米、●ごま	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 コーン、人参、のり、キャベツ 大根、きゅうり、●枝豆	E 44.4 kcal E 54.1 kcal P 18.6 g E 23.5 g F 10.9 g E 13.8 g Na 1.7 g Na 2.1 g	
18木	ごはん、かぼちゃのみそ汁、あじの竜田揚げ カラフルサラダ、りんご	ツナトースト 牛乳	アジ、●ツナ ●ハルメクササチーズ ●牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 ●食パン、●マヨドレ	南瓜、玉ねぎ、しょうが、コーン きゅうり、枝豆、パプリカ、りんご	E 50.7 kcal E 63.4 kcal P 21.7 g E 27.3 g F 16.4 g E 20.1 g Na 1.6 g Na 2 g	
19金	ミートライス、千切り野菜スープ 小松菜とささみのおかか和え、バナナ	ヨーグルト 麦茶	豚肉、ベーコン ささみ、かつお節 ●ヨーグルト	米、中濃ソース、カレー粉 サラダ油	人参、玉ねぎ、トマト缶、大根 白菜、小松菜、コーン、バナナ	E 35.1 kcal E 43.9 kcal P 15 g E 18.7 g F 6.6 g E 8.3 g Na 1.3 g Na 1.6 g	
20土	豚丼、青菜スープ 大根のごま和え、メロンゼリー	青のおにぎり 麦茶	豚肉	米、砂糖、サラダ油、片栗粉 マヨドレ、ごま、メロンゼリー	玉ねぎ、人参、しょうが、長ねぎ ピーマン、ほうれん草、えのき豆 コーン、大根、きゅうり、●梅のり	E 44.0 kcal E 54.9 kcal P 13.3 g E 16.4 g F 9.9 g E 12.6 g Na 1.2 g Na 1.5 g	
22月	ごはん、小松菜と玉ねぎのみそ汁 さばのごま漬け焼き、里芋と鶏の煮物 りんご	かぼちゃのパンケーキ 牛乳	さば、鶏肉、●豆乳 ●牛乳、●ゆであずき	米、砂糖、ごま、サラダ油 ●ホットケーキMIX	小松菜、玉ねぎ、里芋、グリーンピース 人参、りんご、●南瓜	E 53.8 kcal E 66.9 kcal P 20.7 g E 25.6 g F 19.8 g E 24.6 g Na 1.3 g Na 1.6 g	
24水	味噌煮込みうどん、ちくわの磯辺揚げ オレンジ	ピザ風おやき 牛乳	鶏肉、豆腐、油揚げ ちくわ、●ツナ ●チーズ、●牛乳	うどん、砂糖、サラダ油 小麦粉、●米、●片栗粉	人参、大根、長ねぎ、裏のり オレンジ、●玉ねぎ、●ピーマン	E 47.1 kcal E 58.9 kcal P 19.7 g E 24.5 g F 15.5 g E 19.1 g Na 1.8 g Na 2.3 g	
25木	ごはん、大根とわかめのみそ汁 かれの煮つけ、キャベツのサラダ、バナナ	焼き芋 牛乳	かれのい、ささみ ●牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油 ●さつまいも	大根、長ねぎ、わかめ、絹さや キャベツ、人参、きゅうり、コーン バナナ	E 40.7 kcal E 50.3 kcal P 19.8 g E 24.9 g F 6.4 g E 7.7 g Na 1.3 g Na 1.6 g	
26金	カレーピラフ、野菜スープ 鶏肉の唐揚げ(付け合わせ: ブロッコリー) 青のりポテト、ケーキ	マーメイドジャムサンド 牛乳	ポークウィンナー、鶏肉 豆乳ホイップ、●牛乳	米、カレー粉、サラダ油、小麦粉 じゃがいも、マヨドレ、ケーキ ●ロールパン、●マーメイドジャム	人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース 小松菜、ブロッコリー、梅のり 白桃缶、ラフランス缶	E 63.4 kcal E 79.2 kcal P 18.3 g E 22.8 g F 27 g E 33.6 g Na 1.9 g Na 2.4 g	
27土	ひき肉とコーンのそぼろ丼、春雨スープ なすと豆腐のきめ煮、グレープフルーツ	りんごのコンポート 牛乳	豚肉、豆腐 ●牛乳	米、砂糖、サラダ油、春雨 片栗粉	しょうが、コーン、ほうれん草 チンゲン菜、人参、なす、いんげん グレープフルーツ ●りんご、●レーズン	E 38.2 kcal E 47.1 kcal P 14.9 g E 18.7 g F 8.8 g E 10.8 g Na 1.1 g Na 1.4 g	
29月	ごはん、かぼちゃのみそ汁 豚肉の生姜焼き、厚揚げのきめ煮、オレンジ	コーンとウィンナーの蒸しパン 牛乳	豚肉、厚揚げ ●豆乳、●ポークウィンナー ●牛乳	米、砂糖、サラダ油 ●ホットケーキMIX	かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン しょうが、人参、しめじ、いんげん オレンジ、●コーン、●パセリ	E 49.0 kcal E 62.0 kcal P 21.4 g E 26.7 g F 15.9 g E 19.7 g Na 1.5 g Na 1.8 g	
30火	麦ごはん、えのきとわかめのみそ汁 さわらの塩焼き、小松菜ともやしのごま和え グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	さわら、●スキムミルク ●牛乳	米、押し麦、ごま ●ホットケーキMIX、●砂糖 ●イチゴジャム	えのき豆、わかめ、小松菜、人参 もやし、グレープフルーツ	E 21.2 g E 27 g F 10.9 g E 13.5 g Na 1.5 g Na 1.9 g	