



給食だより



2023.11月号
加茂白百合幼稚園

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。もうすぐ本格的な寒さがやってきます。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあります。秋の味覚を存分に味わって、元気いっぱいな体づくりを目指していきましょう。

11/8は「いい歯の日」です。
おいしく食事を食べ、健康であるために、はみがきの方法や大切さを再確認してみましょう。

冬はもうすぐ！かぜ予防を

1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きく暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。

暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。

元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。



レシピ紹介

今月は、13日(月)のメニューから「中華風ローストチキン」を紹介します。
中華風の味付けが食欲をそそり、ごはんがすすむ一品です。お弁当のおかずにもピッタリなので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

- 「中華風ローストチキン」
(大人2人と子ども2人分)
- 【材料】
- 鶏もも肉 320g
 - 生姜 少々
 - にんにく 1かけ
 - 砂糖 小さじ1/3
 - 醤油 大さじ1.5
 - みりん 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - 白いりごま 大さじ1



- 【作り方】
1. 鶏もも肉を一口大に切る。
 2. 生姜とにんにくをすりおろす。
 3. ボールに材料を全て加え、よく混ぜあわせ、冷蔵庫で30分位寝かせる。
 4. 180℃に温めたオーブンで15～20分位焼いたらできあがり。
(フライパンで焼く場合は、油をひいて焼いてください。)

七五三

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。

元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。

秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。

お米はなし

お米がおいしい季節ですね。ごはんをよくかんで食べると、甘みを感じることはありませんか？

ごはんをかむことによって、唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)が糖に分解され、甘みを感じられるようになります。

ごはんをよくかんで食べ、ごはんの甘みを味わいましょう。

月	火	水	木	金
☆ちゅういっぶくみ手作りおやつ☆ 1日(水)フライドポテト 8日(水)チーズケーキ 16日(木)セサミクッキー 21日(火)さつまいものガレット 30日(木)いちごジャムサンド		1 食パン ポークビーンズ きゃべつの トレンジングサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー(Kcal) 420 塩分(g) 2.1	2 ごはん じゃが芋のすまし汁 さばのみぞ煮 はくさいの磯和え ヨーグルト エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.4	3 文化の日
6 ゆかりごはん 親子煮 フロッグリーの 昆布和え パン 牛乳 エネルギー(Kcal) 455 塩分(g) 1.6	7 ごはん だいこんのみぞ汁 きゃべつ入り メンチカツ 青菜のおかか和え オレンジ エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 1.5	8 バタークリームパン (♡ コッペパン、リンゴジャム) やさしいと ベーコンのスーフ 鶏のマーメレード焼 バナナ 牛乳 エネルギー(Kcal) 410 塩分(g) 1.8	9 ごはん もやしのみぞ汁 かれのチーズ焼 はるさめの しょうゆ炒め 焼のり(♡ 青のり) エネルギー(Kcal) 383 塩分(g) 1.4	10 ごはん 炒りとうふ きゃべつの ごまみそサラダ かぼちゃの甘煮 むぎ茶 エネルギー(Kcal) 405 塩分(g) 1.5
13 ごはん とうふのみぞ汁 中華風ローストチキン ひじきの煮付 ふかしさつまい エネルギー(Kcal) 366 塩分(g) 1.5	14お誕生会メニュー ごはん 花魁のすまし汁 さけの塩こうじ焼 青菜のごま和え クリームたい焼き (♡ 1歳:フルーツゼリー) エネルギー(Kcal) 354 塩分(g) 1.2	15 お弁当デー 	16 ごはん わかめスーフ 焼ぎょうざ パスタサラダ 梨 エネルギー(Kcal) 346 塩分(g) 1.1	17 食パン ワンタンスーフ ジャーマンポテト パン 牛乳 エネルギー(Kcal) 402 塩分(g) 1.8
20 ごはん なめこ汁 さばのごま照り焼 やさしい炒め オレンジ エネルギー(Kcal) 348 塩分(g) 1.3	21 ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 (♡ かれの煮付) かぼちゃサラダ バナナ エネルギー(Kcal) 442 塩分(g) 1.5	22 コッペパン (イチゴ&マーガリン) ウインナーのスーフ コールスローサラダ りんご 牛乳 エネルギー(Kcal) 418 塩分(g) 2.1	23 勤労感謝の日 	24 ごはん さつまい ミートローフ ほうれん草の しらす和え チーズ エネルギー(Kcal) 393 塩分(g) 1.8
27 ごはん さと芋のみぞ汁 鶏の海苔焼 だいこんのきんぴら ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 372 塩分(g) 1.6	28 ごはん 厚揚げのみぞ炒め もやしのナムル じゃがバター むぎ茶 エネルギー(Kcal) 380 塩分(g) 1.1	29 お弁当デー 	30 かぼちゃの カレーライス だいこんの ツナサラダ パン むぎ茶 エネルギー(Kcal) 378 塩分(g) 1.7	

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。