



令和5年度

給食ニュース11月号

翠松保育園



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

### 11月 食育のねらい



つぼみたんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸を持って食べようとする。</li> <li>食事の前後の手洗いやうがいなど、自分で清潔にしようとする。</li> </ul>
はなたんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい雰囲気の中で、苦手なものも食べようとする。</li> <li>食品や食材に興味を持つ。</li> </ul>
つぼみゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事を通して衛生習慣を身につける。</li> <li>食事の時間を意識する。</li> </ul>
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>マナーに気を付けながら楽しく食事をする。</li> <li>食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。</li> </ul>

### さつまいもケーキの作り方

<材料(パウンドケーキ型一個分)>

- さつまいも(つぶすもの150g)と(角切り50g)
- 米粉 150g
- 砂糖 72g
- ベーキングパウダー 9g
- 塩 3g
- 豆乳 120g
- 油 30g



<作り方>

- 皮をむいたサツマイモを50g分は角切りにし茹でる(ふかす)。
- その他のいもは、うすく切り茹でて(ふかしても良い)つぶす。
- つぶしたイモに豆乳、砂糖、油、塩を入れ混ぜる。
- ③に①、米粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ④を型に流し180度のオーブンで30~40分焼いたら出来上がり。お好みの大きさに切ってお召し上がりください。

### 15日(水)誕生会

「かいじゅうたちのいるところ」ランチ

- あんかけチャーハン
- 油淋鶏
- 茹でブロッコリー
- 花型人参
- 春雨スープ
- 季節の果物



★誕生会の日は3歳以上児も  
主食はいりません。



### 給食おいしいね~つぼみたんぽぽさん~

箸を使って。  
食べてます。



スプーンを  
パキューンでもつよ



### はなゆりさんが稲刈りをしました

刈って干した稲は、脱穀→もみすり→精米して、おいしいご飯になります。おやつにおにぎりにして食べるのが楽しみです。



11月の手作りおやつ		
1	水	くずもち
2	木	ミルクパン
3	金	文化の日
4	土	おにぎり
5	日	
6	月	大学いも
7	火	おにぎり
8	水	リンゴヨーグルトケーキ
9	木	ポテトパン
10	金	ジャガイモのオープン焼き
11	土	おにぎり
12	日	
13	月	ごませんべい
14	火	さつまいもドーナツ
15	水	カルピスのコーンブレッド
16	木	レーズンパン
17	金	サンドおにぎり
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	ゼリー、非常食
21	火	コメコメチュロス
22	水	コーンパン
23	木	勤労感謝の日
24	金	肉そ蒸しロール
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	ごまかりんとう
28	火	ポテトフォカッチャ
29	水	おにぎり
30	木	スパゲッティー

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



あかのなかま		みどりのなかま		さいろのなかま		その他調味料		おやつ	
からだをつくる		からだの調子をととのえる		エネルギーのもとになる					
1	水	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁・ <b>果物</b>	豆腐・ツナ缶・ひじき・わかめ	長ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁		くずもち	
2	木	カレーうどん汁・三色ナムル・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま油・ごま	カレー粉・しょうゆ・だし汁・酢		ミルクパン	
4	土	<b>具たくさんスープ・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり	
6	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・醤油・ごま	しょうゆ・酢		だいがくいも	
7	火	魚の照り焼き(さば)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・かぶ・果物	こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁		おにぎり	
8	水	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・かき卵コンンスープ・ <b>果物</b>	鶏肉・かつお節・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩		リンゴヨーグルトケーキ	
9	木	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・ <b>果物</b> ・味噌汁	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒		ポテトパン	
10	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁		じゃがいものオープン焼き	
11	土	<b>白菜と肉団子のスープ・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり	
13	月	マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)		ごませんべい	
14	火	魚の竜田揚げ(さば)・コーン入りおひたし・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参・えのきたけ	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁		さつまいもドーナツ	
15	水	<b>「かいじゅうたちのいるところ」ランチ</b>	3歳以上児も主食はいりません。					カルピスのコーンブレッド	
16	木	親子煮・もやし中華あえ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・里いも・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢		レーズンパン	
17	金	《食育の日》 れんこん入りハンバーグ・即席漬け・里いもみそ汁・旬の果物	豚ひき肉・牛ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・人参・大根・小松菜・果物	油・砂糖・里いも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁		サンドおにぎり	
18	土	<b>ハヤシチュー・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり	
20	月	カレー・ツナと大豆のサラダ・果物	豚肉・ツナ缶・大豆	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	カレー粉・トマトケチャップ・酢・塩		ゼリー非常食	
21	火	焼き魚(赤魚)・卵の花の炒り煮・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ・もやし・果物	油・砂糖	塩・酒・しょうゆ・だし汁		コメコメチュロス	
22	水	ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・焼きのり・味噌汁・ <b>果物</b>	豚肉・大豆・ひじき・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ		コーンマヨパン	
24	金	鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・春雨スープ	鶏肉・わかめ	しょうが・ほうれん草・人参・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩		肉みそ蒸しロール	
25	土	<b>たんたんスープ・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。						
27	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・ <b>果物</b> ・味噌汁	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢		ごまかりんとう	
28	火	魚のオープン焼き(赤魚)・じゃがいものカレーソテー・野菜汁・ <b>果物</b>	魚・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・キャベツ	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも	塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁		ポテトフォカッチャ	
29	水	千草焼き・白菜のみみ漬け・さつまいもみそ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・白菜・大根・長ねぎ	油・砂糖・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁		おにぎり	
30	木	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢		スパゲッティ	

# 給食だより

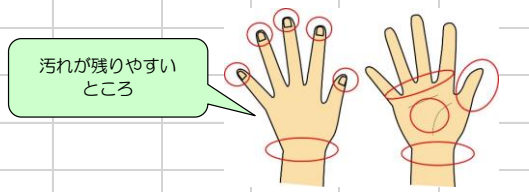
令和5年度

## 感染症対策の基本は『手洗い』です

新型コロナウイルス、インフルエンザ、かぜ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。

いろいろなものに触れる私たちの手は、ウイルスや細菌が付きやすいため、しっかり手を洗う習慣をつけましょう。

指先や爪の間、指と指の間、親指のまわり、手のしわ、手首は汚れが残しやすい所なので、特に注意して洗いましょう。



## 手洗いの5つのタイミング

- 色々な人が利用する場所や乗り物から帰った時
- 咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだ時
- ごはんを食べる前と後
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時



## 食育の日『れんこん入りハンバーグ』

れんこんは「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない食材です。

れんこんは加熱の加減によって食感が変わり、さつとゆでたり炒めたりするとシャキシャキとした食感に、しっかり加熱すればホクホクした食感になります。すりおろすと粘りが出るのも特徴です。

今月の食育の日は、すりおろしたれんこんをつなぎに使った「れんこん入りハンバーグ」を提供します。

ふっくらもちもちした食感を楽しんでください。

※献立内容を変更する場合があります。  
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。