

# 11月給食だより



日中のほかほかとしたお日さまがより暖かく感じられるほど、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まるころとなりました。暑さが和らいだからなのか、こどもたちの食欲も増してきています。モリモリ食べて元気にすごしてもらいたいと思っています。

## おいしい秋



10月のおたよりでも紹介しましたが、秋が旬の食べ物はさつまいもや里芋などのイモ類、舞茸や椎茸などのキノコ類、柿や梨やリンゴなどの果物、大豆や菜などの木の実、サンマや鮭などの魚などです。食材が旬を迎えるということは、一番おいしい時期で一番多く収穫できる時期なので市場にたくさん出回り、価格的にも手ごろになります。それだけではなく、栄養価が最も高くなる時期でもあります。秋に旬を迎える食べ物はそれ以外にも身体の健康のリズムと関係があります。暑さで弱った胃腸の調子を整えてくれたり、冬に備えて脂肪を蓄えるなどの働きがあります。給食でも旬のものをとりいれるようにしています。ご家庭でも旬を感じてみませんか？

ご家庭で食事のとり方などで気になることはありませんか？

食事のとり方等できになることはありませんか？当こども園でも栄養士が対応できますが、無料栄養相談というものがあることをご存じでしょうか？

**無料栄養相談**  
 毎週 火・水・金曜(乳幼児相談)  
 時間 10時～15時  
 電話 (097) 556-8884  
 (公社) 大分県栄養士会 栄養ケア・ステーション

11月の食育目標  
 たくさん食べて  
 冬に備える

# 11月のメニュー

平成29年度

日	曜	主 調	メ ニ ュ ー	10時おやつ	3時おやつ
1	水	豆 炒	ワカメのチャンプルー さつまいものサラダ オレンジ	人参せんべい	アップルパイ
2	木	肉 揚	ヒレカツ 春雨サラダ 枝豆 桃缶	ごほうすなック	シュークリーム
3	祝		文化の日		
4	土		ホットドッグ ポテトサラダ コーンスープ パナナ	ほうれん草せんべい	雷の宿
5	日				
6	月	魚 焼	魚のお好み焼き風 切り干し大根に煮つけ ブロッコリー パイン	五穀クッキー	クリームパン
7	火	肉 炒	豚肉の生姜焼き 里芋と厚揚げの煮物 オレンジ	カリボテスナック	ヨーグルトケーキ
8	水	卵 焼	ゴロゴロ野菜の卵焼き 大豆とひじきのサラダ りんご	あられ	おさつドーナツ
9	木	豆 汁	けんちん汁 ブロッコリーのホットサラダ パナナ	えびせんべい	大根葉おにぎり
10	金		親子 パス 遠足		
11	土		団子汁 パン 桃缶	山芋スナック	カスタードケーキ
12	日				
13	月	肉 汁	ウイナーと野菜のポトフ ニラ豚 パイン	小魚せんべい	牛乳もち
14	火	卵 焼	すき焼き卵 胡瓜とわかめの酢の物 パナナ	きな粉ウエハース	メルティーフレーク
15	水	豆 炒	炒り豆腐 南瓜の甘煮 梨	海藻せんべい	ツツパン
16	木	肉 焼	タンドリーチキン ほうれん草のサラダ ミニトマト りんご	人参せんべい	パウムクーヘン
17	金	魚 揚	魚のフライ キャベツ コンニャクと厚揚げの味噌煮 オレンジ	ごほうすなック	ヨーグルト
18	土		親子うどん パン 桃缶	ほうれん草せんべい	ぼたぼた焼き
19	日				
20	月	魚 焼	鮭のムニエル 人参の甘煮 ひじきの華風和え パイン	五穀クッキー	カステラ
21	火	肉 汁	大根入りシチュー 五目キンピラ オレンジ	カリボテスナック	ほうれん草団子
22	水	豆 揚	大豆入りかき揚げ ブロッコリーサラダ りんご	あられ	南瓜マフィン
23	祝		勤労感謝の日		
24	金	魚 焼	魚のマヨネーズ焼き 温野菜サラダ 桃缶	えびせんべい	クリームチーズクッキー
25	土		イタリアンスパゲティ ゆで卵 パン パナナ	山芋スナック	まがりせんべい
26	日				
27	月	魚 焼	魚の野菜あんかけ 切り昆布の当座煮 パイン	小魚せんべい	ほうれん草ピザ
28	火	肉 煮	レバーの甘辛煮 スパゲティサラダ オレンジ	きな粉ウエハース	フライドポテト
29	水	肉 汁	チキンカレー 彩りサラダ パナナ	海藻せんべい	ヤクルト・お米ボンバー
30	木	肉 煮	☆牛肉の柳川風 キャベツとツナの和え物 りんご	人参せんべい	☆南瓜ぜんざい

手作りおやつ

