



発行日 平成28年 11月 1日 下田部保育園

夕暮れもずいぶん早くなり、秋の深まりを感じますね。  
気温もグッと下がり、毎日肌寒い日が続いていますが、みなさん体調はいかがお過ごしでしょうか？  
「子どもは風の子、元気な子」と昔から言いますが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。  
寒い日は温かい食事で体を温めて、保育園でも元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

### ☆食材のひみつ…①☆

#### ゴボウで体を大掃除!!!

ゴボウは食物繊維が豊富で、便秘解消に効果的です。  
購入してすぐに使用しない場合は、洗いゴボウよりも泥つきの方が鮮度や風味を保ちやすいのでおすすめです。

また、皮の近くにうま味や香りがあるため、たわしでこするか、包丁の背でこそげ取るようにして、皮を剥きすぎないようにするのが調理のポイントです。  
サラダや豚汁・野菜チップス・煮物など、様々な料理に変身させることができます。  
豊かな風味が出るので、調味料も節約でき、減塩にも繋がりますよ!!!

### ☆食材のひみつ…①☆



#### ごはんに潜むパワー!!!

みなさんが普段食べているごはん…  
そのごはん、実はすごい力があるってご存じですか？



お茶碗1杯に…

- \*普通に歩いて約1時間20分の「エネルギー」
- \*コッペパンの約4分の1の「脂肪分」
- \*牛乳コップ1杯の「タンパク質」
- \*セロリ1本分の「食物繊維」
- \*キャベツの葉2枚分の「ビタミン」
- \*ほうれん草1~2枚分の「鉄分」

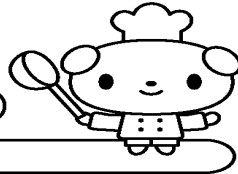
など

こんなにすごい力のある食材…食べなきゃもったいないですね!!!



11月

こんだて表



11月5日(土)は、  
保育参観日です。

今年も少しずつでは  
ありますが、試食を  
ご用意しています。  
是非、この機会に  
保育園の給食を  
ご試食頂き、感想を  
お聞かせください。

また、アンケートも  
実施予定ですので、  
ご回答頂けると  
嬉しいです!!!

14	磯辺ツナの混ぜごはん ひじきと大豆の炒め煮	7	きのこの和風スープスパゲティ フロッキーとポテトのサラダ
28	豚汁	21	ミニゼリー
月	ミートボール	月	7日:ハニーロール 21日:ミルクパン
1	坦々麺風ラーメン 三度豆とえびのごまマヨ和え	8	鮭の味噌マヨネーズ焼き かぶの鶏とほろあんかけ
15	りんご ごはん	22	けんちん汁 ごはん
火	ごはん	火	ごはん
2	キーマカレーライス 春雨サラダ	9	牛丼 白菜とちくわの煮びたし
16	コンソメスープ	30	みそ汁 柿
水		水	
	17日☆お弁当日☆	10	揚げさばの中華煮 もやしと菊菜のナムル わかめスープ ごはん
		木	24日☆お誕生日会☆
4	さわらの塩焼き(あんかけ) フロッキーの練りゴマ和え	11	酢豚 ビーフンサラダ
18	みそ汁 納豆 ごはん	25	中華スープ ごはん
金	納豆 ごはん	金	ごはん
5	鶏肉の香味焼き キャベツとホタテのサラダ	12	にゅうめん 鶏肉とじゃがいもの煮物
19	汁ビーフン ごはん	26	オレンジ わかめごはん
土	ごはん	土	
	タコライス キャベツとハムのフレンチ和え コンソメスープ		
29	みかん		
火			

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆保育参観メニュー(5日)☆

- \* 鶏肉の香味焼き \*
- \* キャベツとホタテのサラダ \*
- \* 汁ビーフン \*
- \* ごはん \*

☆10月 お誕生日会メニュー☆

- \* ミモザ風オムライス \*
- \* ジャがいもとほうれん草のサラダ \*
- \* コンソメスープ \*
- \* ぶどうゼリー \*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(水)	蒸しパン	黒糖蒸しパン	7日(月)	しらす入りおにぎり(おかゆ)	たまごとしらすのおにぎり
11日(金)	トースト(パン)	ツナマヨサンド	16日(水)	トースト(パン)	バナナカスタードトースト
17日(木)	豆腐パンケーキ	秋のきなこロールケーキ	21日(月)	磯辺おにぎり(おかゆ)	きのこ入り炊き込みおにぎり
25日(金)	みたらしうどん	みたらし団子	29日(火)	じゃがいものお焼き	アップルケーキ