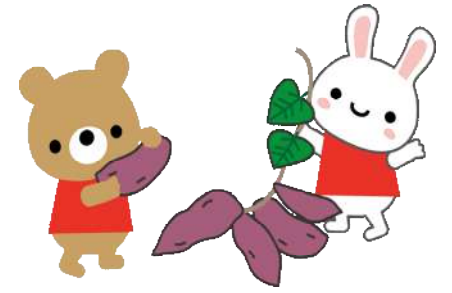


# 11月のこんだて

つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
2	月	ふりかけ ごはん	長ねぎとなめこの味噌汁 タラの野菜あんかけ さつまいもの和え	牛乳 ふがし	ゼリー ミルクチップ
4	水	ナポリタン 焼きそば	玉ねぎとニラのスープ いちごヨーグルト ほうれん草のミニキッシュ	カルピス えびせん	野菜ジュース ★万寿果
5	木	食パンマンと バタコさん	白菜とカニカマのスープ チキンカツ ブロッコリーと人参のソテー	カルピスジュース ラムネ	牛乳★さつまいも プリン
6	金	ハヤシライス	水菜と豆腐の和風サラダ りんご	ミルクココア クッキー	ヤクルト おせんべい
7	土	さくひんてん ツナマヨトース	お土産：マフィン 牛乳 バナナ	おやつ	
9	月	ピピンバ風 チャーハン	かぶとわかめの中華スープ サバの竜田揚げ やみつきキャベツ	グレープジュース プリッツ	牛乳 ★ラスク
10	火	里芋ごはん	小松菜と玉ねぎの味噌汁 肉豆腐 もやしとツナの和え物	牛乳 ビスケット	プリン 小魚
11	水	けんちん うどん	厚焼き玉子 りんご	野菜ジュース チーズ	カルピス ★万寿果
12	木	ロールパンナ ちゃん	玉ねぎとカブのスープ 豚肉のトマト煮 ホットブロッコリー	ヤクルト おせんべい	グレープジュース★ 青のりポップコーン
13	金	お誕生会 ハンバーグ丼	大根とチンゲン菜のスープ 春雨サラダ みかん	ミルクココア 玉子ボーロ	紅茶★りんごの チーズケーキ
14	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
16	月	ベーコンとコーンのピラフ	わかめと白菜のスープ 豆腐ステーキ ほうれん草のソテー	牛乳 ふがし	野菜ジュース ★マフィン
17	火	ごぼうの ちらし寿司	水菜と大根のすまし汁 鮭の西京焼き キャベツと人参の和え物	カルピス えびせん	ゼリー 加圧ツウエース
18	水	しょうゆ ラーメン	鶏チャーシュー バナナ	リッポジュース ラムネ	牛乳 ★黒ごまクッキー
19	木	食パンマンと ジャムおじさん	ポトフ風スープ ハンペンフライ 彩り温野菜	ヤクルト プリッツ	グレープジュース ★ドリア
20	金	ひじきごはん	かき玉汁 みかん 豚肉と大根のオイスターソース炒め	ミルクココア クッキー	リッポジュース ★お好み焼き
21	土	ピザトースト	牛乳 パインのシロップ和え		
24	火	わかめごはん	じゃがいもとニラの味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろのせ キャベツの浅漬け	グレープジュース 小魚	ヨーグルト
25	水	きのこ和えのクリーム スープパスタ	オムレツ りんご	牛乳 ふがし	★煮込みおでん
26	木	ロールパンナ ちゃん	ほうれん草と人参のスープ 白身魚のパン粉焼き もやしとコーンのソテー	野菜ジュース プリッツ	お茶 ★焼きおにぎり
27	金	ポークカレー	コールスローサラダ チーズ	カルピスジュース おせんべい	牛乳 ★パンプディング
28	土	卵サンド	牛乳 りんご	おやつ	
30	月	塩昆布ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のゴマ和え	ミルクココア ビスケット	★すいとん



平均栄養摂取量	
エネルギー(3歳未満児)	539(3歳以上児)652
タンパク質(3歳未満児)	17.9(3歳以上児)23.9
脂質(3歳未満児)	16.2(3歳以上児)20.7



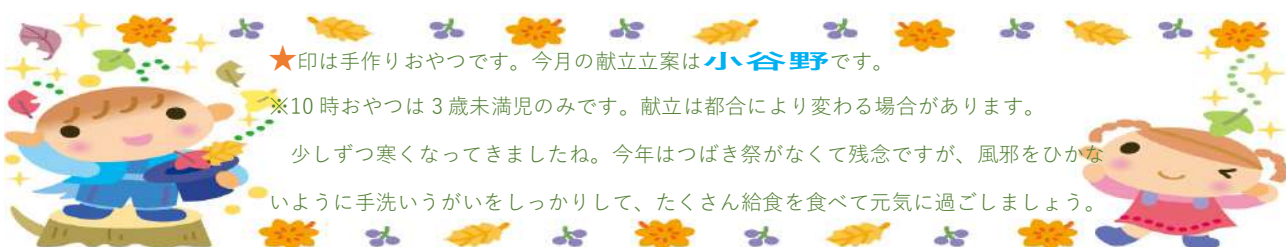
## 今月の食育メモ

寒さも増してくると暖かいスープが美味しくなってきましたよね。同じ暖かいスープでもすぐに冷めてしまうスープと暖かさが続くスープがあるのはご存知ですか？

コンソメスープ・豚汁・コンボータージュ・カレーとそれぞれに沸騰させ同じ量ずつ、同じ型にの器によそい、直後からそれぞれのスープの温度を計測していきます。さて、どのスープが一番温度が下がり、どのスープが一番温度が下がらないと思いますか？結果が一番冷めてしまうのはコンソメスープ、続いてコンボータージュ、豚汁、カレーの順です。熱は「温度が高い方が軽くて上に行く」という性質があります。なのでスープは底の熱い部分は上へ、表面の冷めた部分は下へとぐるぐる回って冷めていくのです。ここに具やらとろみという邪魔があると動きにくくなるため冷めにくくなるのです。

<簡単コンボータージュを作ろう！>

材料：玉ねぎ 1/2個 クリームコン1缶 牛乳1カップ 固形スープの素2個 水4カップ バター少々 小麦粉大さじ1 塩少々  
作り方①みじん切りの玉ねぎをバターで炒め、小麦粉を加えて炒める。②水を加えてよく混ぜスープの素を入れ5分位に煮る。



★印は手作りおやつです。今月の献立立案は小谷野です。

※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

少しずつ寒くなってきましたね。今年にはつばき祭りがなくて残念ですが、風邪をひかないように手洗いうがいをしっかりして、たくさん給食を食べて元気に過ごしましょう。