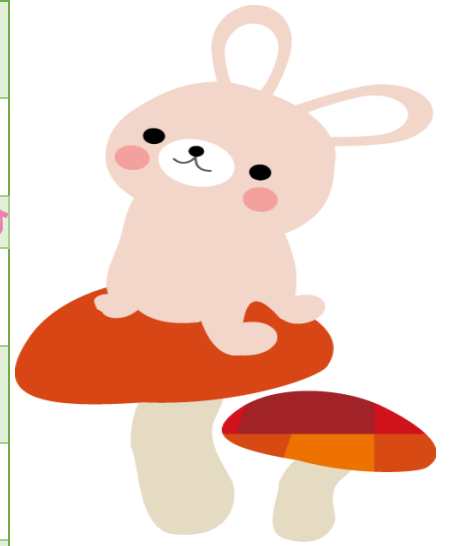


11月のこんだて

つばき・栗つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	しょうゆラーメン	椎茸入りシュウマイ バナナ	野菜ジュース プリッツ	牛乳 ★ワッフルト
2	木	食パンマンと ジャムおじさん	キャベツとウィンナーのチャウダー 照り焼きチキン 旬野菜の炒め物	牛乳 ラムネ	ヤクルト おせんべい
4	土	さくひんてん	スノーボールクッキー	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵	
6	月	五目炊きこみ ごはん	豆腐とわかめの味噌汁 たらの竜田揚げ ほうれん草のごまよごし	グレープジュース チーズ	牛乳 ★マカロニ黄粉
7	火	ピーターパン ごはん	大根とえのきの中華スープ カニ玉 野菜炒め	牛乳 ビスケット	ヨーグルト 加メツウエハース
8	水	白菜あんかけ うどん	揚げワンタン みかん	ヤクルト ふがし	お茶 ★焼きおにぎり
9	木	ロールパンナ ちゃん	キャベツとしめじのスープ ハンバーグ ポパイサラダ	牛乳 玉子ボーロ	グレープジュース ★大学芋
10	金	お誕生会 チキンカレー	根菜とベーコンののり塩炒め キウイフルーツ	野菜ジュース 小魚	牛乳★ふわふわ パンケーキ
11	土	ピザトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
13	月	ビビンバ丼	えのきとなるとの中華スープ りんご	グレープジュース クッキー	★煮ぼうとう
14	火	ミッフィーちゃん ごはん	焼きふと水菜のすまし汁 筑前煮 さつまいもの天ぷら	牛乳 プリッツ	ゼリー ミルクチップ
15	水	ソース 焼きそば	チンゲン菜と玉ねぎのスープ ポイルウィンナー いちごヨーグルト	ヤクルト ラムネ	牛乳★青のりホップ アップ
16	木	食パンマンと バタコさん	ほうれん草と卵のスープ 白身魚のホトリグラソ 洋風温野菜	牛乳 ふがし	お茶 ★白玉おやき
17	金	ふりかけ ごはん	白菜としめじのスープ カルビ大根 ブロッコリーのかにかまあんかけ	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★プレーンクッキー
18	土	コーナートースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
20	月	わかめちゃん ごはん	かぶと水菜のすまし汁 鮭の西京焼き 小松菜の煮びたし	グレープジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★肉チヂミ
21	火	焼き豚 チャーハン	えのきと人参のスープ マーボー豆腐 ニラもやしナムル	牛乳 プリッツ	プリン 小魚
22	水	ねぎ肉うどん	ちくわのいそべ揚げ バナナ	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★スイートポテト
24	金	ハヤシライス	ほうれん草とベーコンのスクランブルエッグ チーズ	牛乳 ビスケット	グレープジュース ★ケーキサレ
25	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
27	月	コーンピラフ	おおきなかぶのスープ 鶏肉のピザ焼き 白菜の洋風炒め煮	カルピス えびせん	牛乳 ★きなこ揚げパン
28	火	ひじきごはん	長ねぎと椎茸の味噌汁 肉じゃが もやしと青菜の白和え	牛乳 クッキー	ゼリー 加メツウエハース
29	水	ナポリタン スパゲティ	しめじとほうれん草のスープ オムレツ ブルーベリーヨーグルト	野菜ジュース ラムネ	★煮込みおでん
30	木	のらくろパン	キャベツとコーンのスープ 花野菜のソテー フィッシュアンドチップス	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★おふのラスク



平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー(Kcal)	527 646
タンパク質(g)	21.1 26.7
脂質	16.0 20.2

今月の食育メモ

今月は深谷の名産品でもある「ネギ」についてのお話です。寒い時期のお鍋はもちろん、うどんやお蕎麦の薬味にネギはかかせませんよね。

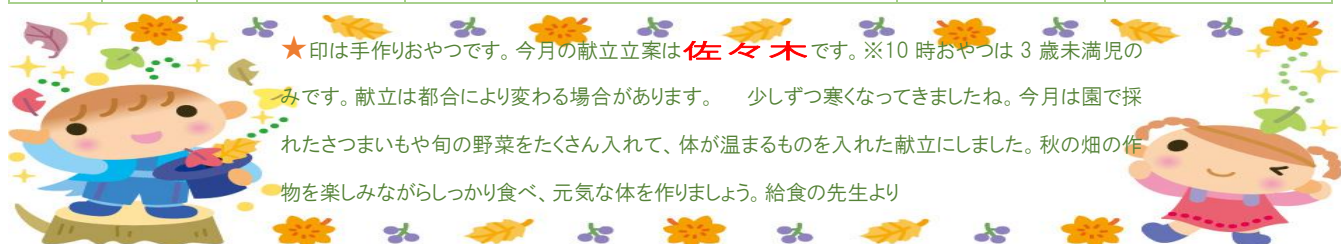
ネギの種類は「白ねぎ」「青ネギ」の2つに分けられ、主に白い部分を食べる白ネギの品種には下仁田ネギやわら肌ネギ、深谷ネギなどです。もう一方の青ネギは関西のほうで多く使われる九条ネギ、万能ねぎなどがあります。ちなみにわけぎとあさつきにも多様な仲間ですが、この二つは玉ねぎの雑種なのです。

～お店で良いネギを選ぶポイント～

白ネギの場合：白い部分が多く、重みのあるもの

青ネギの場合：緑色が濃く先がピンととがっているもの

冬も近づき風邪をひきやすくなるこの時期には体を温める効果のあるネギを使った料理がいいですね。鍋物もよいですが以外にもネギを天ぷらにするとおいしいですよ。5～6センチ幅に切ったネギをてんぷら粉にくぐらせて油で揚げ、軽く塩を振って食べると甘みがあります。ぜひお試しください。



★印は手作りおやつです。今月の献立立案は佐々木です。※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。今月は園で採れたさつまいもや旬の野菜をたくさん入れて、体が温まるものを入れた献立にしました。秋の畑の作物を楽しみながらしっかり食べ、元気な体を作りましょう。給食の先生より