11月のこんだて

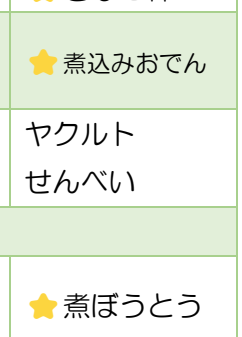
つばき・東つばき保育園

日	曜日	主　食	副　食	１０時おやつ	３時おやつ
2	月	鮭とコーンのごはん	長ねぎと豆腐の味噌汁　りんご さつまいもと揚げ鶏の甘辛煮	お茶 プリッツ	牛乳 ⭐ウィンナーパン
4	水	豚肉とごぼうの炊きこみ風ごはん	はんぺんつくね団子汁　厚焼きたまご 小松菜ともやしの和え物	牛乳 ふがし	ゼリー
5	木	カレーうどん	大根と豚肉のうま煮 バナナ	カルピス ソフトラムネ	⭐ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ リッツ
6	金	ネギ塩ライス	ちゃんぽん風スープ 手作りしゅうまい　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め	グレープジュース えびせん	牛乳 ⭐ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ
7	土	ピザパン	牛乳　パインのシロップ和え	おやつ	
9	月	しらすごはん	そうめんと長ねぎの白だしスープ 和風チキンステーキ　お野菜炒り豆腐	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ せんべい	牛乳⭐ｵｰﾙﾄﾞﾌｧｯｼｮﾝﾊﾞﾅﾅｹｰｷ
10	火	五目ちらし寿司	豚汁　キャベツの浅漬け さつま揚げとさつまいものきんぴら	牛乳 プリッツ	プリン
11	水	食パンマンとｼﾞｬﾑおじさん	白菜のミルクスープ きのこハンバーグ　ほうれん草のﾊﾞﾀｰ炒め	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ 小魚	牛乳 ⭐きなこ棒
12	木	ツナと塩昆布のスパゲティ	ウィンナーとポテトのスープ　苺ヨーグルト オムレツ　ホットブロッコリー	牛乳 ふがし	⭐煮込みおでん
13	金	ハヤシライス	竹輪のコールスローサラダ みかん	麦茶 玉子ボーロ	ヤクルト せんべい
14	土	遊ぼう（4・5歳）	さつまいものガレット		
16	月	チャーハン	ﾆﾗとﾅﾙﾄの中華スープ　ほうれん草のｺﾞﾏﾅﾑﾙ 長ねぎと豚肉の塩マーボー豆腐	牛乳 ビスケット	⭐煮ぼうとう
17	火	わかめごはん	チンゲン菜と大根のすまし汁 白身魚の野菜あんかけ　みかん	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ ソフトラムネ	ヨーグルト
18	水	ロールパンナちゃん	ミネストローネ　カニクリームグラタン さつまいものほくほくサラダ	お茶 プリッツ	牛乳 ⭐ちまき風おにぎり
19	木	味噌ラーメン	やみつき鶏卵 バナナ	牛乳 ふがし	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ ⭐ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ
20	金	タレカツ丼	じゃがいもとわかめの味噌汁 小松菜と人参のゴマツナ和え　ミニゼリー	ヤクルト せんべい	紅茶⭐りんごのｸﾗﾝﾌﾞﾙﾁｰｽﾞｹｰｷ
21	土	たまごサンド	牛乳　みかん	おやつ	
24	火	桜えびごはん	竹輪とほうれん草のすまし汁 豆腐と豚肉のすき煮　さつまいもの塩ﾊﾞﾀｰ	牛乳 玉子ボーロ	ゼリー
25	水	食パンマンとバタコさん	白菜とベーコンのスープ ミートカップエッグ　ベジスパサラダ	カルピス ソフトラムネ	お茶 ⭐ﾐﾆｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ丼
26	木	ｳｨﾝﾅｰナポリタン 焼きそば	わかめと長ねぎの洋風スープ ブロッコリーのフライ　フルーツヨーグルト	牛乳 ふがし	⭐みたらし団子
27	金	ツナカレー	ほうれん草と卵のスクランブル チーズ	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ えびせん	牛乳 ⭐ｷｬﾗﾒﾙﾗｽｸ
28	土	ﾏﾖｺｰﾝﾄｰｽﾄ	牛乳　パインのシロップ和え	おやつ	
30	月	おさつごはん	タラと鮭のあら汁風 おたのしみ袋　みかん	麦茶 せんべい	牛乳 ⭐プリン蒸しパン

⭐印は手作りおやつです。今月の献立立案は茂木です。

※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。

夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の冷え込みも強くなり、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。バランスの良い食事をとり、体調管理に気を付け、毎日元気に登園しましょう。　給食の先生より



パンナコッタ

●材料（3個分）●

生ｸﾘｰﾑ 200 cc　牛乳　150 cc

砂糖　30g　水　大さじ 2　粉ゼラチン　5g

●作り方●

①（下準備）水にゼラチンをふり入れ、ふやかす。

②鍋に生ｸﾘｰﾑ、牛乳、砂糖を入れ、中火で混ぜながら熱する。

③鍋まわりに小さな泡がたってきたら、火からおろす。ふやかしたゼラチンを加え、混ぜながら溶かす。

④器に流しいれ、冷蔵庫で 2 時間以上冷やし固める。

⑤お好みでジャムをかけて完成です。

平均栄養摂取量

	3歳未満児	3 歳以上児
エネルギー kcal	533	667
たんぱく質 g	20.2	26.0
脂質 g	16.9	21.7

今月の食育メモ

実りの秋と植物の知恵

柿やリンゴ、みかんにぶどう。これらは秋を代表する果物ですね。

秋になると果物は赤や黄色、紫色など鮮やかに色づきます。実はこの色づきには大切な役割があります。鳥たちにみつけてもらいやすくするためです。鳥は色づいた実を食べ、その種を遠くまで運んでくれます。植物はこの仕組みを利用して仲間を増やしているのです。

また、果物が甘くなるのも動物たちに食べてもらう工夫のひとつです。動物や鳥が実を食べることで種は親木から離れた場所へ運ばれ、新しい場所で芽を出すことができます。実りの秋には果物が仲間を増やすための様々な知恵が隠されています。

旬の果物を味わいながら、秋ならではの色や自然の変化も楽しみたいですね。