

給食だより

骨を丈夫にする食品（カルシウム・ビタミンDなどを多く含む食品）

まさにきみか　ー君が必要だー

- 豆・豆製品：　カルシウムやマグネシウム、骨の代謝を助ける 大豆イソフラボンが豊富。
- 魚：　カルシウムの吸収を助けるビタミンD。
- 乳製品：　カルシウムの含有量が高く、体への吸収率も優れている。
- きのこ：　カルシウムを骨に定着させるために欠かせないビタミンDが多く含まれる。
- 緑の葉の野菜：植物のカルシウムだけでなく、骨化カルシウムが溶け出すのを防ぐビタミンKが豊富。
- 海藻：　カルシウムや骨の健康を維持するミネラルが多く含まれている。



石狩汁



Hokkaido

材料）４人分

鮭の切り身	4切れ
酒	小さじ2
じゃが芋	中1個
白菜	1/4カット
玉葱	中1/2個
人参	1/4本
ホールコーン	50g
根深ねぎ	15ｃｍ
バター	10g
味噌	50g
いりこ	適量

＜作り方＞

① 魚に酒をまぶし、一口大に切る。
② じゃが芋は乱切り、玉ねぎは太めのスライス、白菜はざく切り、人参はいちょう切り、根深ねぎは小口切りにする。
③ 鍋にいりこ出汁を取り、人参、玉葱を入れ、煮立ったらじゃがいもを加える。
④ ③に白菜、根深ねぎ、コーンと鮭を入れる。材料が煮えたら、味噌とバターを加えて出来上がり。





宮崎県の郷土料理を学ぼう！



まだか漬け

「まだか漬け」とは、千切り大根を使った郷土料理（漬物）。
あまりの美味しさに出来上がるのが待ちきれず「まだかぁ～」という声が上がることが名前の由来といわれています。
伝承地域は、国富町、田野町、清武町などです。
千切り大根、煎り大豆、人参、スルメ、昆布を醤油、砂糖、酢、みりん、唐辛子などを合わせた調味料に漬け込みます。体に良いものばかりが具材に入る健康的な料理です。



11月　行事・献立表

行　　事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	日				
園内リハーサル	2	月	秋のかき揚げ、みそ汁 ブロッコリーのおかかマヨ、果実	スキムミルク やわらか黒糖蒸しパン	飲むヨーグルト	ご飯
	3	火				
いもほり(3,4,5歳児) 弁当日	4	水	※お弁当の準備をお願いします。	ヨーグルトムース	牛乳 ビスケット	ご飯
	5	木	唐揚げ、スパゲティサラダ、 オニオンスープ、果実	スキムミルク コーンマヨトースト	お茶 かえり	ご飯
	6	金	魚のみそチーズ焼き、海藻サラダ けんちん汁、果実	牛乳 お麩のラスク	牛乳 コーンフレーク	ご飯
	7	土	コーン入りラーメン、 厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、パン	ヨーグルト	中華麺
	8	日				
アリーナリハーサル (3,4,5歳児)	9	月	クリームシチュー、鶏の照り焼き 大豆サラダ　、果実	お茶 焼きおにぎり	オレンジジュース	パン
	10	火	魚のマヨネーズ焼き、清まし汁 ほうれん草の磯和え、果実	牛乳 高野きな粉スティック	牛乳 パン	ご飯
	11	水	ひじき炒め、大根サラダ、石狩汁、果実	牛乳 バナナケーキ	牛乳 人参スティック	ご飯
アリーナリハーサル (3,4,5歳児)	12	木	ポークカレー、ドレッシングサラダ 果実	スキムミルク たこ焼き風	牛乳 せんべい	ご飯
	13	金	魚のピカタ、三色野菜和え、根菜汁 果実	ココアプリン	お茶 クッキー	ご飯
	14	土	五目うどん、野菜の昆布和え、果実	牛乳、パン	ゼリー	ご飯
	15	日				
	16	月	おでん、ごま和え、果実	牛乳 せんべい	お茶 あられ	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	17	火	魚の香草焼き、かき玉汁 千切り大根の中華風サラダ、果実	牛乳 チーズ饅頭	お茶 かえり	ご飯
主任・主幹研修部会	18	水	香味揚げ、ほうれん草の和え物 わかめスープ、果実	芋ぜんざい	豆乳 ビスケット	ご飯
	19	木	チャプチェ、ナムル、みそ汁、果実	お茶 カレードック	牛乳 ボーロ	ご飯
アリーナリハーサル(５歳児) 前日準備	20	金	チキンカツ、マカロニサラダ、みそ汁 果実	牛乳 果実	お茶 チーズ	ご飯
ワクワクふれあい会	21	土				
	22	日				
勤労感謝の日	23	月				
災害訓練週間	24	火	いわしのかば焼き、きのこ汁 青菜とコーンのサラダ、果実	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 クラッカー	ご飯
レスキュー隊来園 保育料給食費等口座振替日	25	水	ミートローフ、ミルクスープ 小松菜とパプリカの和え物、果実	お茶 カルシウムおにぎり	豆乳 クッキー	パン
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	26	木	魚のもみじ焼き、かみかみサラダ、 豚汁、果実	スキムミルク 大学芋	牛乳 パン	ご飯
お楽しみ会	27	金	キンパ風まぜご飯、えびフライ ゆで野菜、コーンスープ、果実	スキムミルク シュークリーム	牛乳 ちりめん	ご飯
	28	土	スパゲティーミートソース フルーツサラダ、チーズ	牛乳 パン	お茶 ビスケット	スパゲティー
	29	日				
英語教室(3,4,5歳児)	30	月	鶏肉のバーベキュウーソース焼き 春雨の酢の物、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	野菜ジュース	ご飯

0,1,2歳児　＊給食・おやつ1日平均：エネルギー505.2cal　タンパク質18.4ｇ　脂質15.1ｇ　食塩1.5ｇ
3,4,5歳児(主食除く)　＊給食・おやつ1日平均：エネルギー410.2cal　タンパク質　17.7ｇ　脂質15.3ｇ　食塩1.7g



※離乳食の献立は、コドモンをご覧ください（0歳児）
※午前おやつは、0,1,2歳児のみ。牛乳は幼児食からになります。