



～ 食事で風邪を予防しよう

朝晩の冷え込みも厳しくなり、冬が近づいてきました。風邪予防のためにこの時期積極的にとりたい栄養素は、

・たんぱく質(魚・肉・卵・豆腐)・ビタミンA(緑黄色野菜・レバー)・ビタミンC(野菜・果物・じゃが芋)です。

バランスの良い、あたたかな食事で寒い冬に備えましょう。食事は元気の源！なんでもしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。



		11月の献立		午前おやつ	午後おやつ	
1	金	骨ごとさんま煮	れんこんきんぴら	ポテトサラダ	お菓子	カルシウムトースト
2	土	かにたまスープ	白身魚のフライ	もやしのおさみしめ	ヨーグルト	お菓子
3	日	祝日・文化の日				
4	月	振替休日				
5	火	肉じゃが	春雨マヨサラダ	つけ野菜	お菓子	さつまいもドーナツ
6	水	赤魚煮つけ	厚揚げひき肉あんかけ	小松菜なめたけ和え	フルーチェ	お菓子
7	木	豚汁	エビカツ	もやしのおさみしめ	お菓子	いちごヨーグルト
8	金	ごぼう肉巻き	子ねえ	れんこんサラダ	お菓子	お菓子
9	土	すき焼き風煮	アジフライ	スパゲティサラダ	ヨーグルト	野菜カップケーキ
10	日	休日				
11	月	焼き魚(鮭)	春雨シーチキン炒め	ほうれん草おかか和え	フルーチェ	ホットケーキ
12	火	お豆腐ナゲット	切干大根煮	マカロニサラダ	ヨーグルト	お菓子
13	水	さばの味噌煮	キャベツ炒め	トマトサラダ	お菓子	焼きいも
14	木	照り焼きチキン	おから炒め	ほうれん草ピーナッツ和え	フルーチェ	お菓子
15	金	タラマヨ焼き	ひじき煮	小松菜おさみしめ	ヨーグルト	七五三蒸しパン
16	土	さつまいも汁	えびシュウマイ	フロッキーサラダ	お菓子	お菓子
17	日	休日				
18	月	豆腐ハンバーグ	ひとろスパ	フロッキー梅おかか和え	フルーチェ	お菓子
19	火	根菜カレー	エビフライ	キャベツサラダ	ヨーグルト	お菓子
20	水	鶏みそマヨ焼き	子ねえ	ほうれん草ごま和え	お菓子	フルーツポンチ
21	木	せんべい汁	春巻き	スパゲティサラダ	ヨーグルト	お菓子
22	金	つみれ汁	ギョーザ	もやしのおさみしめ	お菓子	クリームサンド
23	土	祝日・勤労感謝の日				
24	日	休日				
25	月	はんぺん納豆	もやしたらこ炒め	小松菜サラダ	お菓子	お菓子
26	火	しょうが焼き	かぼちゃ甘煮	れんこんサラダ	お菓子	フルーツヨーグルト
27	水	焼き魚(ホッケ)	ひじき煮	フロッキーナマヨサラダ	フルーチェ	お菓子
28	木	お誕生会	カレーうどん	天ぷら	マカロニサラダ	フルーツ
29	金	八宝菜	ごぼうサラダ	つけ野菜	お菓子	ハムチーズマフィン
30	土	かぼちゃシチュー	ケチャップウインナー	春雨マヨサラダ	ヨーグルト	お菓子

《お魚のおはなし》



魚を食べると、血液がサラサラになる・骨や歯が丈夫になるなど、いいことがたくさんあります。



★魚をおいしく食べるコツ★

①下処理で生臭さを解消

- ・一尾を焼く場合は塩を振りかけて15分置き、水分をふく
- ・切り身はさっと洗い、水分をふく
- ・酒をふりかける

②子どもが食べやすい魚を選ぶ

サケ・マグロ・ブリ・メカジキなど、骨が少なく身が柔らかい魚が好まれています。

③いろいろな調理法に挑戦する

魚料理といえば煮付けや塩焼きですが、身が縮んでしまうことがあります。子どもにとっては魚の身が柔らかい料理がベスト。水分を保つことができる蒸し物、汁物、シチューなどにも挑戦してみましょう。



園で人気の【ひとくち豆腐ドーナツ】おやつ紹介

作り方(約2人分)

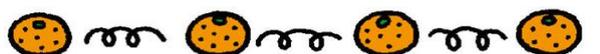
- ・絹ごし豆腐：100g
- ・ホットケーキミックス：100g

1:1なのでかんたん!



- ①くずした豆腐にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ②170度の揚げ油に、①の生地をスプーンで落とし、きつね色になるまで揚げる。

☆生地をココア味にしたり、さつまいもやバナナを入れたりアレンジ可能!



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。