

ちゃいいるどべーす / IDEKITA 11月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1
					なかよしわいわいデー
3	4	5	6	7	8
文化の日	ヨーグルトと コーンフレーク ご飯 きのこグラタン キャベツサラダ トマト 小松菜のスープ	牛乳 きな粉芋 ご飯 鶏肉のバーベキュー ソース焼き わかめの酢の物 油揚げのみそ汁 果実	牛乳 果実 ご飯 香味焼き もやしの和え物 トマト 玉ねぎのスープ	豆乳 パン ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ トマト 豆腐のお汁	せんべい きのこスパゲティ 卵スープ チーズ
	牛乳 椎茸入り肉まん	牛乳 豆腐団子	牛乳 じゃこトースト	焼きおにぎり	ヨーグルト
10	11	12	13	14(わくわく)	15
豆乳 ちりめん焼き ご飯 秋のかき揚げ ブロッコリーの和え物 じゃが芋のみそ汁	卵ボーロ ご飯 魚のムニエル ほうれん草の和え物 えのきのお汁 果実	牛乳 果実 ご飯 チャブチェ ナムル トマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 カルシウムラスク ご飯 魚と野菜の甘酢あん ひじきの和え物 根菜汁 果実	きな粉ヨーグルト キンパ風混ぜご飯 唐揚げ 茹でブロッコリー トマト コーンスープ 果実	ビスケット ちゃんぽん 胡瓜とキャベツの 和え物 果実
牛乳 ココアマフィン	牛乳餅	牛乳 カレードック	牛乳 高野豆腐のきな粉 ステック	お楽しみおやつ	プリン
17	18	19	20	21	22
牛乳 果実 ご飯 ミートローフ もやしと人参の ゆかり和え 白菜のスープ 果実 フレンチトースト	おにぎり ご飯 魚のホイル焼き かみかみサラダ トマト 茄子のみそ汁	牛乳 クラッカー ハヤシライス 小松菜とパプリカの 和え物 果実	牛乳 ジャムサンド お弁当	牛乳 ふかし芋 ご飯 魚の南蛮漬け マカロニサラダ ちりめん入りスープ 果実	せんべい マーボー丼 もやしの和え物 トマト
	芋ぜんざい	牛乳 お麩のラスク	牛乳 レモンケーキ	豆乳プリンの黒蜜かけ	クッキー
24	25	26	27	28	29
振替休日	牛乳 果実 ご飯 魚の香味焼き ハム入りサラダ トマト きのこ汁	きなこマカロニ ご飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ トマト 豆腐のみそ汁	豆乳 パン ご飯 魚の煮付け ツナのサラダ もやしのスープ 果実	さつまいもチップス ご飯 おでん キャベツの胡麻和え 果実	せんべい コーン入りラーメン おにぎり 果実
	牛乳 チーズサンド	フルーツヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 たご焼き風	クラッカー



食育だより



「ヌルヌルが消化を助ける！栄養いっぱいの里芋」

・人里でとれることから、【さといも(里芋)】と呼ばれるようになったと言われています。
でんぷんが主成分である芋類の中でもカロリーが低く食物繊維が豊富なため便通を改善させる効果があります。



特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、胃腸の働きを助けるため、ぬめりも逃がさず調理して食べましょう。

★園ではお味噌汁やおでんなどに入れて提供しています。

★じゃが芋の変わりに里芋でコロツケや、今から寒くなるのでシチューに入れても美味しいと思いますよ。



11月24日は和食の日

★いろいろなだしをつかっておいしい

和食をつくってみませんか？

【こんぶ】・・・おでんや煮物、鍋などのだしに。

【かつおぶし】・・・すまし汁やみそ汁のだしに。

沸騰した鍋を一度とめてからかつお節をいれ

3～5分放置してだしをとります。

(だし汁が濁ってしまうので必ず火を止めましょう。)

【にぼし】・・・小さいいわしなどは、だしをとった後に鍋に入れ砂糖と醤油で煎って佃煮にしたりするとカルシウムがとれよいですよ。

★園では煮干しをつかっています。にぼしをお茶パックに入れ小分けにしておくとつかいやすいですよ。



～旬の野菜～

ごぼう

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、血糖値やコレステロール値を低下させる効果があります。

★ごぼうサラダ ★ごぼうの唐揚げ

★きんぴらごぼう ★お汁など・・・



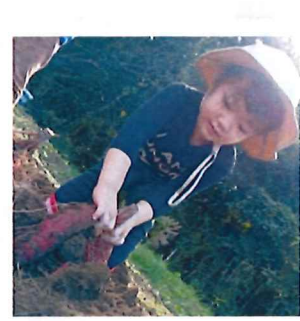
かぶ

かぶの根に含まれているアミラーゼはでんぷんの消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。かぶの葉もβ-カロテン・ビタミンC カルシウム・カリウムなど多く栄養を含みます。

★シチュー ★煮物 ★おでんなど・・・



ほんびさん食育活動



園の近くにあるお店でお買い物体験をしてきました。
お店の方が大きな魚(マグロ)を触らせてくれたり伊勢海老を見せてくれました。きのこを見つけると前の食育体験を思い出したみたいで「しめじだね！えのきだ！」ときのこの名前を言っていましたよ。
その後にほうぎいの畑で芋ほり体験もしてきました。

