



食事だより

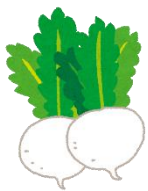


2023年 なかよしすみれ保育園

秋晴れの下、運動会も無事終わり 11月は幼児クラスの遠足があります。今月も秋の旬の食材をたくさん使い、季節を感じるとともに栄養たっぷりの献立になっています。身体を動かすとお腹が空いて自然と食欲も増すようです。昼食前の「いただきます！」の声も大きく園内に響いています。

*旬の食材*かぶ

かぶが最も美味しい時期は11月頃から1月頃の寒い時期とされています。かぶにはビタミン類や消化酵素のアミラーゼが多く含まれていて、胃もたれを解消したり整腸効果も期待出来ます。今月のかぶの葉を加えたすまし汁を献立に入れています。



かぶのグラタンやかぶのあんかけなども身体が温まりそうですね。

七五三のお祝い

七五三は子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。昔は今のよう色んな種類のお薬や病院がなく、病気などにもかかりやすい時代でした。7歳までは特に病気にかかりやすいとされていたので子どもたちが元気に育つように神様をお願いする儀式を行っていたのが、今の七五三へと受け継がれています。また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



11月の郷土料理

6日・20日 愛知県の「味噌煮込みうどん」 16日埼玉県「みそポテト」です。

「味噌煮込みうどん」は赤味噌の風味が豊かで野菜もたっぷりのうどんです。「みそポテト」はじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いタレをからめた子どもたちに大人気のおやつです。



	月	火	水	木	金	土
昼食	11月	1	食パン 和風ハンバーグ かぼちゃマカロニサラダ コンソメスープ	2 炊き出し訓練 ごはん 鶏のマーマレード焼き 高野豆腐煮 豚汁	3 文化の日	4 サーモンピラフ カラフルスープ
			おやつ	牛乳 シリアルおこし	牛乳 防災おやつ	お茶 おかし
昼食	6 味噌煮込みうどん(愛知県) かぼちゃのそぼろあん	7 ごはん 鮭のみみじ焼き 根菜のみそ煮 きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	8 食パン ビーフシチュー ビーフのさっぱりサラダ	9 ごはん タンドリーチキン 肉じゃが おふのみそ汁	10 ごはん 肉豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ	11 マーボー豆腐丼 春雨スープ
	おやつ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 わかめおにぎり	牛乳 しらすトースト	牛乳 かぼちゃマーブル蒸しパン
昼食	13 八宝麺 鶏と大根の煮物	14 ごはん さばの焼きおろし煮 しろなと厚揚げの煮物 ブロッコリー かぶのすまし汁	15 食パン・ジャム 和風ハンバーグ かぼちゃマカロニサラダ コンソメスープ	16 ごはん 鶏のマーマレード焼き 高野豆腐煮 豚汁	17 和菓子の日 カレーライス ツナとキャベツのサラダ	18 サーモンピラフ カラフルスープ
	おやつ	牛乳 メロンパントースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 かつおと昆布のおにぎり	牛乳 みそポテト(埼玉県)	お茶 栗蒸しようかん
昼食	20 味噌煮込みうどん(愛知県) かぼちゃのそぼろあん	21 ごはん 鮭のみみじ焼き 根菜の味噌煮 きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	22 コッペパン ビーフシチュー ビーフのさっぱりサラダ	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 肉豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ	25 作品展 マーボー豆腐丼 春雨スープ
	おやつ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 わかめおにぎり	牛乳 かぼちゃマーブル蒸しパン	お茶 おかし
昼食	27 作品展	28 3歳ふりかけクッキング	29 誕生日会	30 ごはん チンジャオロース風 ツナじゃが おふのみそ汁		
	おやつ	牛乳 メロンパントースト	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 シリアルおこし	牛乳 しらすトースト	