



11月 きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや、冬野菜が美味しい季節です。寒い日には体を温める根菜類を食べ、寒さに負けない体で冬を乗り切りましょう。

大根の部位によるの使い分け

葉 栄養満点の部分で、ツナやじゃこと一緒に炒めると食べやすくなります。

上部 水分が多く甘みがあるのでサラダや大根おろしに向いています。

中部 万能な部分で幅広い料理に向いています。

下部 辛みが強い部分となるので煮物や火を通す料理がおすすめです。

甘い ↑ 水分多 ↑
辛い ↓ 水分少 ↓

食事のマナー ～食事の配膳方法～

副菜 和え物 サラダなど

主菜(メイン) ハンバーグ、焼き魚など

主食 ごはんなど

汁物 スープ 味噌汁など

この並べ方が食事の基本です

10月のクッキング

りす組

冬瓜と豆腐の味噌汁

クッキングで初めて豆腐を扱ったことが嬉しかったのか、切った後にぎり潰してしまう子がちらほら。。。豆腐の柔らかさを感じてもらえたと思います。



きりん組

小松菜とちくわの和え物

ちくわの弾力が気になりムニムニの感触を楽しんでいました。たくさんあった和え物も完食しました。



ほし組

マーマレード焼き

副菜の和え物と鶏のマーマレード焼きを作ったほし組。マーマレード焼きは焼き立てアツアツを食べました。



ゆき組

レタスと玉ねぎのスープ

スープを作る過程で顆粒のコンソメの味見をしました。「甘い!!」や「すっごく美味しい」と声が聞こえてきました。これからどんどん新たな事に挑戦していきます。



ひばり組

ごぼうサラダ

折る・ちぎる作業が物足りなくなるほど上達してきたひばり組。今月は玉ねぎの皮むきにチャレンジです。



11月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	354kcal	13.1g	10.5g	174mg	478mg	1.3g	153μgRE	0.15mg	0.21mg	16mg	1.2g	2.3g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	488kcal	18.1g	14.6g	227mg	660mg	1.7g	208μgRE	0.21mg	0.30mg	21mg	1.6g	3.2g

10月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	379kcal	14.0g	12.2g	178mg	522mg	1.8g	163μgRE	0.17mg	0.24mg	21mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	542kcal	20.2g	17.5g	250mg	747mg	2.4g	234μgRE	0.26mg	0.35mg	31mg	1.7g	3.8g