

令和5年11月 どんぐり保育園給食献立表

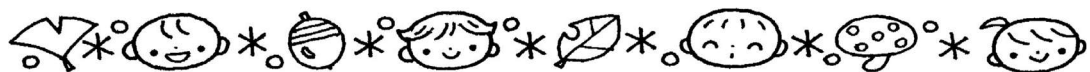
日	曜	メニュー	
1	水	ニラと豆腐の肉団子スープ ポテトサラダ 子持ち昆布	牛乳◎焼きドーナツ
2	木	魚の中華あんかけ 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 菓子
4	土	ミートスパゲティ 牛乳 果物	菓子
6	月	ビーフシチュー 和風サラダ	牛乳 菓子
7	火	焼きビーフン 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳 ◎パンケーキ
8	水	そぼろあんかけスープ チキンサラダ	牛乳 菓子
9	木	きんぴらコロッケ 三色和え 野菜スープ	牛乳 ◎黄粉おはぎ
10	金	🎂誕生会🎂	カルピス ケーキ
11	土	けんちんうどん 牛乳 果物	菓子
13	月	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え かき玉汁	牛乳◎チョコどら焼き
14	火	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ	牛乳 菓子
15	水	ポークカレー フルーツサラダ 福神漬け	ジュース◎クッキー
16	木	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳◎マフィン
17	金	魚のフライタルタルソース リンゴサラダ きつねスープ	◎スキムミルク 菓子
18	土	ちゃんぽん 牛乳 果物	菓子
20	月	ポークビーンズ ごま酢和え ふりかけ	牛乳 菓子
21	火	れんこんボール 甘酢キャベツ 沢煮椀	牛乳◎ジャムチョコサンド
22	水	親子焼き ひじきと大豆煮 五目味噌汁	牛乳◎マカロニ黄粉
24	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き 小松菜とツナごま和え そうめん汁	スキムミルク 菓子
25	土	親子うどん 牛乳 果物	菓子
27	月	ミネストローネスープ もやしとウインナーの塩炒め 子持ち昆布	牛乳 菓子
28	火	ほうれん草とコーンのキッシュ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳◎フライドポテト
29	水	おでん ふりかけ	牛乳◎クラッカーサンド
30	木	チキンカレー ミックスサラダ 福神漬け	飲むヨーグルト 菓子

*11月10日(金)は、どんぐり誕生会です。3. 4. 5歳児は弁当はいりません。
 ・献立・・・スープチャーハン・豆腐ナゲット・伴三絲・果物・ミニゼリー

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させてください。



令和5年11月1日(水曜日) どんぐり保育園

人参・大根・かぼちゃ・ごぼう・しょうがには、体を温める作用があります。体を温めて免疫機能を高めることは風邪や感染症の予防につながります。これらの野菜を煮物や味噌汁、スープなどで積極的に取り入れてみましょう。



ジャンクフードについて

・ジャンクフードってよく耳にしますが、どんなものなのかわからない人が多いのではないのでしょうか？
 体によくないとわかっていてもつい食べたってしまうものです。

- ・高カロリー
- ・高塩分
- ・脂質や糖質が多い
- ・ビタミン・ミネラル・食物繊維が極端に少ない

⇒

- ・スナック菓子・カップ麺・ドーナツ・菓子パン・ラーメン
- ・焼きそば・炭酸飲料・フライドチキン・ハンバーガー
- ・ピザ・ホットドックなど

*ジャンクフードを食べる時には、食べ物のバランスを考え、偏った食べ方をしないようにしていただくことをお勧めします。高カロリー・高塩分・脂質は子どもたちの病気につながったり、糖尿病に繋がる恐れがあるので、親子で気をつけていくことも大切です。



親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てください。

お菓子に含まれる砂糖の量

*角砂糖1個=3.6g

28.8g

ショートケーキ (100g)
角砂糖 8 個分

8.28g

シュークリーム (70g)
角砂糖 2.3 個分

19.8g

板チョコレート (1枚)
角砂糖 5.5 個分

21.6g

アイスクリーム (1カップ)
角砂糖 6 個分

7.2g

あめ (2個)
角砂糖 2 個分

