



給食だより

令和2年10月30日

大塚第二保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
2 16	月	麦ごはん ひじき入り卵焼き レタス さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・合わせみそ	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつま芋・甘納豆(あずき)	人参・ほうれん草・レタス・れんこん・青ねぎ・バナナ・もも缶・みかん缶・パイン缶・りんご	豆乳・クラッカー
17	火	麦ごはん 清汁 魚のみそ煮 キャベツのわかめの和え物	牛乳 みかん	飲むヨーグルト ピザトースト	牛乳・煮干しだし・さば・赤色辛みそ・カットわかめ・ドリンクヨーグルト・ベーコン・チーズ	精白米・麦・白玉麩・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・食パン・マヨネーズ	みかん・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・トマト・コーンホール・ピーマン・トマトケチャップ	豆乳・もも缶
4 18	水	食パン ポトフ 南瓜とツナのサラダ	牛乳 パインアップル(缶)	スキムミルク 柿 せんべい	牛乳・鶏モモ・鳥がうだし・コンソメ・ツナ缶・脱脂粉乳	食パン・マヨネーズ・せんべい	パイン缶・キャベツ・玉ねぎ・人参・かぶ・セロリー・南瓜・パセリ・柿	豆乳・パイ
5 19	木	わかめごはん 魚の塩焼き ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁	牛乳 キウイフルーツ	豆乳 ひじきのココロ揚げ	牛乳・鶏肉・塩わかめ・魚・煮干しだし・合わせみそ・調整豆乳・ひじき・大豆・鶏卵	精白米・麦・植物油・さつま芋・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・人参・ブロッコリー・もやし・大根・カイワレ大根	豆乳・サブレ
6 20	金	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐とココロ野菜の清汁	牛乳 りんご	スキムミルク 米粉の甘納豆ケーキ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・甘納豆(あずき)・米粉・砂糖(三温糖)・植物油	りんご・たけのこ・ピーマン・人参・小松菜・大根	豆乳・バナナ
7 21	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 ウエハース	りんごジュース みかん クッキー	豆乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	ウエハース・スパゲティ・植物油・クッキー	玉ねぎ・人参・生しいたけ・しめじ・小松菜・にんにく・みかん・りんごジュース	
9 30	月	麦ごはん 魚のもみじ焼き 大豆のカレースープ	牛乳 バナナ	ミルクココア りんご ウエハース	牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・大豆・鳥がうだし・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃが芋・カレーパウダー・砂糖(三温糖)・ウエハース	バナナ・人参・ピーマン・玉ねぎ・パセリ・りんご	豆乳・米粉パン
10 24	火	麦ごはん だぶ 柿なます	牛乳 せんべい	スキムミルク かるかん	牛乳・鶏モモ・厚揚げ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・麦・花麩・里芋・片栗粉・すりごま・砂糖(三温糖)・山芋・上新粉	人参・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・かぶ・柿	豆乳・ビスケット
11 25	水	食パン ローストチキン ソテー クリームチャウダー	牛乳 みかん	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏肉・ベーコン・コンソメ・脱脂粉乳・調整豆乳・寒天	食パン・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	みかん・キャベツ・人参・コーンホール・コーンクリーム缶・玉ねぎ・パセリ・南瓜	豆乳・りんご
12	木	麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・いわし・白身魚・米みそ・豚肉・鳥がうだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・春雨・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	しょうが・サラダ菜・白菜・人参・青ねぎ・干しぶどう	豆乳・フルーツゼリー
13 27	金	麦ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 もも缶	豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・合わせみそ・豚肉・ツナ缶・かつおだし・調整豆乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター	もも缶・大根・人参・さやいんげん・ほうれん草・りんご・レモン	豆乳・せんべい
14 28	土	チャンポン バナナ	豆乳 りんご	りんごジュース 丸ボーロ チーズ	豆乳・豚肉・あさり水煮・かまぼこ・鳥がうだし・プロセスチーズ	せんべい・中華めん・中華スープ・ごま油・丸ボーロ	玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ・りんごジュース	
★ 26	木	カレーライス 秋野菜のサラダ レタス みかん	牛乳 チーズ	りんごジュース バナナクレープ	牛乳・プロセスチーズ・鶏卵・鶏ひき肉・脱脂粉乳・鳥がうだし・粉末・ツナ缶・調整豆乳・生クリーム	精白米・麦・じゃが芋・マーガリン・カレーウ・さつま芋・マヨネーズ・パイ・強力粉・植物油・砂糖(三温糖)・強力粉・パン粉	玉ねぎ・人参・りんご・グリッピーン・トマトピューレ・レタス・コーンホール・きゅうり・みかん・りんごジュース・バナナ・いちごソース	豆乳・フルーツゼリー

☆福岡の郷土料理☆

11月24日は「和食の日」です。

「和食」は日本の自然な歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。

栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。福岡の郷土料理はがめ煮・だぶ・おきゅうと等があります。

保育園では10.24日に福岡の郷土料理「だぶ」を取り入れています。

☆寒い朝こそ旬の食材で朝食を☆

朝晩めっきり寒くなってきました。なかなかベッドから出られない朝こそ、朝食の出番です。

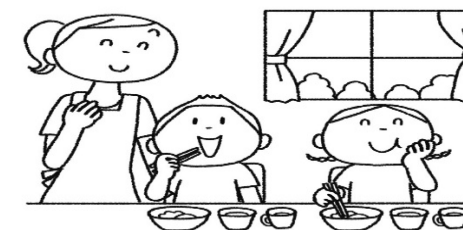
①朝食で目覚ましスイッチオン!!!

寝ている間は体温が下がっています。朝食で体温を上げることで頭も筋肉も目覚め、元気に過ごすことが出来ます。

②汁ものであったか〜く!!!

朝食での温かい身体がポカポカしたまま登園出来ます。スープやみそ汁は調理も簡単でお腹の中から温まっていますね。

11月の旬の食材はさつま芋・きのこ・ごぼう・れんこんなどがあります



☆三食食品群☆



今まで玄関に掲示していた三食食品群を薔薇組さんのお部屋に移動させ、10月から貼る作業を薔薇組さんに手伝ってもらっています。「この野菜、スープに入ってたね」「こんな野菜も入ってたの?」「片栗粉は何に使うの?」「スープのトロみに使うんだよ」と色々な会話をしながら楽しく食育しています。