



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のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。  
寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



おなかの中から  
元気になろう

## 食物繊維



### \*便祕予防

腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。



### \*大腸ガン予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育にくくなります。



### \*生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げる、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

## 調理保育をしました♪

先月は、ばんだ組さんで「スイートポテト&スイートパンプキン」を、らいおん組さんで「すいとん」作りをしました。  
ばんだ組さんは2回目の調理保育。ハロウィン前だったので、かぼちゃを使い、皮も使って「おばけ」の飾り付けをしました。

らいおん組さんでは、包丁を使い、給食のうどんと同じ材料を自分たちで切り、すいとんのだんごを作り、給食で食べました。調理保育を通じて、いつも食べている給食の材料を知ることや、食材への興味関心が増していくといいなと思っています。

(調理保育の様子は、10/26、27のブログをご覧ください。)

### ★スイートパンプキン(おばけ)★

#### <材料>

- ・かぼちゃ 1/3ヶ
- ・砂糖 大さじ1強
- ・バター 大さじ1
- ・生クリーム 大さじ1/2強
- ・パニエッセリ、ゲル 適宜



#### <作り方>

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮ごと蒸し、スプーン等を使って、実と皮に分けておく。実はつぶしておく。
- ②砂糖、バター、生クリームを混ぜ込み、パニエ、ゲルを加えて丸め、皮をちぎって、目と口をつける。
- ③オーブン(トースターでもOK)で焼き色をつける。

### ~太陽の子保育園~

2011.11.1

#### 今月の予定

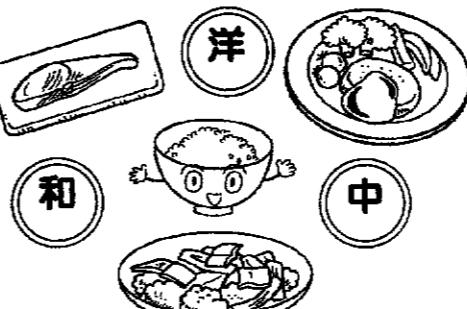
- \*1日: らいおん(保育参加・懇談会)
- \*2日: ばんだ(リ)
- \*4日: くま(リ)
- \*7日~11日: 子育て試食会
- \*8日: ひよこ(懇談会)
- \*11日: べんざん(リ)
- \*15日: くま組・調理保育
- \*17日: うさぎ(保育参加・懇談会)
- \*18日: お誕生日会

## 私たちの食事の主役

### ごはんで元気!!



世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。



ごはんとおかずと一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずと一緒に食べることで、食感や、食味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、**ごはん⇒おかず、ごはん⇒汁物**というように交互に口に運んで食べましょう。

あれ!? もうあしまい?

### ごはん1粒まで



### 残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

#### 感謝の気持ち



今月9日の給食  
のメニューです。

## バケツ稻、収穫!

今年はバケツ稻に挑戦しました。

\*春、バケツに田植えをし、園庭に置き、苗が生長していく様子を子どもたちが見られるようにしました。

\*夏、穂が出て、花が咲き、実が熟していく様子を観察。

#### \*稻刈り

先月、幼児クラスでハサミを使って稻刈りをしました。

#### \*脱穀、もみすり

穂を乾燥させ、割箸やカップを使い、穂からもみをはずしました。

すりばちに稻からはずしたもみを入れ、ゴルフボールを使ってゴリゴリ・・・もみがらがはすれて、中からお米が出てきました。これが「玄米」。やさしく息を吹きかけ、もみがらを飛ばしました。子どもたちは、もみから出てきたお米を見て「お米だ♪」とうれしそうにしていました。

バケツ2つ分のお米は、全部で65gありました。「大収穫」という量ではありませんが、お米作りは大成功!お米作りや実り方を知り、ひとつひとつが集まっている食べているごはんになることや、感謝の気持ち等、たくさん学ぶことができたよい食育体験になりました。体験としては大収穫のお米つくりになりました。

らいおん組さんで玄米入りごはんを試食する予定

## ★レシピ紹介★「秋の香りごはん」

#### <材料>

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ・精白米 1.8合 (270g)  | ・醤油 小さじ 1 1/5(7.2g) |
| ・こんぶ              | ・みりん 小さじ 2/5(2.4g)  |
| ・サラダ油 小さじ 3/4(3g) | ・だし汁                |
| ・鶏もも肉 1/6枚 (36g)  | ・さつま芋 小さめ1/2本(100g) |
| ・人参 1/8本(18g)     | ・揚げ油 適宜             |
| ・しめじ 1/3パック(36g)  | ・いんげん 4~5本(18g)     |

#### <作り方>

- お米をといて、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
- にんじんは細い千切り、しめじは小房に分け鶏肉は小さめの小間切れ、いんげんは茹でて斜め薄切りにしておく。
- さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
- ②の鶏肉、人参、しめじはサラダ油で炒めてからだし汁少々で煮て醤油、みりんで味付けをしておく。
- さつま芋は水気を切り、素揚げにする。
- ごはんが炊き上がったら、④の具と⑤のさつま芋、いんげんを混ぜて出来上がり♪

平成23年 11月分 予定献立表

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名	お や つ		
		3 時 10時			
1 火	もみじごはん タンドリーチキン △吹き入り野菜ソテー カブとえのきのスープ ぶどう（巨峰）	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／どうも ろこし(冷凍)／無塩バ ター／薄力粉／さつまい も／三温糖	血や肉や骨になるもの 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ヨーグルト(全脂無糖) ／キヤベツ／プロコッリー／ かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ ／ぶどう	体の調子を整えるもの にんじん／にんにく(りん茎) 牛乳(乳児)	さつま芋入り味噌パン 牛乳(幼・乳)
2 水	雑穀ごはん めいたいのくわ焼き 大根と豚肉の煮物 蒟蒻と村レジ草のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 みかん	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／雑穀ミ ク(きび、あわ、押麦、 ひえ、丸麦、たかきび、 黒米、赤米、はと麦)／ 三温糖／菜種油／蒟蒻 ／すりごま／塩せんべい	血や肉や骨になるもの めいたい豚肩(脂身付き)／ 木綿豆腐／牛乳／脱脂加 糖ヨーグルト	体の調子を整えるもの しようが／ねぎ／にんじん ／たいこん／さやいんげん ／ほうれんそう／玉葱／こ まつな／なめこ／温州蜜柑 (普通、生)	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
4 金	ごはん ごぼうぶりかけ ミートボール マカロニサラダ たまごスープ ぶどう(アカント)	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／なたね 油／三温糖／こまいり)／ ／こま油／パン粉(生)／か たり粉／マカロニ／マ ヨネーズ(卵黄型)／フ ラシパン／すりごま	血や肉や骨になるもの 豚ひき肉／脱脂粉乳／た まこ／牛乳	体の調子を整えるもの こぼう／にんじん／玉葱／ きゅうり／温州蜜柑缶詰(果 肉)／りょくとうもやし／こ まつな／ぶどう	別別セサミトースト 牛乳(乳児)
5 土	けんちんうどん がんものの煮つけ 酢の物 柿	蒸や力になるもの うどん(ゆで)／なたね油／ さといも／板こんにゃく／ 三温糖／野菜ドーガ	血や肉や骨になるもの 豚モモ(脂身付き)／油揚げ ／がんもどき／生わかめ ／牛乳	体の調子を整えるもの 果物(バナナ) 葉子 牛乳	ごはん おでん 味噌マヨネーズ 和え みかん 牛乳(幼・乳)
7 月	ごはん 鶏の西京焼き 肉じゃが 磯和え 二つの味噌汁	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／三温糖 ／なたね油／じゃがいも ／しらたき／薄力粉	血や肉や骨になるもの さわら／豚モモ(脂身付き) ／焼きのり(きざみの り)／木綿豆腐／牛乳／ たまこ／ヨーグルト(全脂 無糖)	体の調子を整えるもの しようが／玉葱／にんじん ／さやいんげん／キャベツ ／ほうれんそう／にら／日 本なし／りんこ／レモン(果 汁、生)	りんこのヨーグルトケー 牛乳(乳児)
8 火	ハムチーズトースト 海藻サラダ かわーのクリーム煮 オレンジ	胚芽食パン／なたね油／ じゃがいも／無塩バター／ 薄力粉／さつまいも／ 三温糖／かたり粉	ポンレスハム／プロセス チーズ／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／脱脂粉乳／牛乳	玉葱／レタス／きゅうり／ カットわかめ／にんにく(り ん茎)／にんじん／ほんし め／カリフライ／プロッ コリー／オレンジ／ぶどう ストレートジュース	さつま芋もち カミカミ昆布 ぶどうジュース 牛乳(幼・乳)
9 水	秋の番りごはん ちくわの磯辺揚げ 煮豆(金時豆) 柿なます すまし汁 ぶどう	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／なたね 油／さつまいも／薄力粉 ／三温糖／焼き豆腐(親世ふ) ／乾パン	血や肉や骨になるもの 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 焼竹輪／たまこ／あおの り／いんげんまめ(乾)／ 牛乳／プロセスチーズ	体の調子を整えるもの にんじん／ぶなしめじ／さ やいんげん／きゅうり／だ いこん／かき(甘がき)／こま つな／玉葱／ぶどう	乾パン チーズ 牛乳(乳児)
10 木	ごはん ぶりのてりやき 五色煮 おひたし じゃが芋の味噌汁 みかん	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／なたね 油／板こんにゃく／三温糖 ／じゃがいも／食パン ／マーガリン	ぶり／焼竹輪／かつお 加工品(かつお節)／油揚げ ／牛乳	ごはん ぶりのてりやき 五色煮 おひたし じゃが芋の味噌汁 みかん	シャムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳)
11 金	あんかけやきそば かぼちゃサラダ 中華風コーンスープ バナナ	蒸し中華めん／なたね油 ／こま油／かたり粉／ マヨネーズ(卵黄型)／と うもろこし缶詰(リトル)／ かん／無塩バター	豚モモ(脂身付き)／うずら 卵(水煮缶詰)／プロセス チーズ／たまこ／牛乳／ かつお加工品(かつお節)／ 焼きのり(きざみのり)	しようが／にんじん／たけ のこ(ゆで)／玉葱／はくさい ／りょくとうもやし／きく らげ(乾)／チングンツアイ ／西洋かぼちゃ／きゅうり／ ねぎ／葉ねぎ／バナナ	おかかチャーハン 牛乳(乳児)
12 土	麻婆ライス 香椎サラダ 青菜のスープ りんご	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／なたね 油／三温糖／かたり粉 ／こま油／綠豆はるさめ ／クロワッサン	木綿豆腐／豚ひき肉／ボ ンレスハム／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが ／にんじん／玉葱／ねぎ ／干し椎茸／にら／きゅうり ／ほうれんそう／りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
14 月	きのこごはん いーとさつま芋のからめ煮 三色ナムル 水菜とほんべんのすまし汁 みかん	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／かたく り粉／さつまいも／なた ね油／三温糖／こま油／ マカロニ／	難肝羹(生)／はんべん／牛 乳／するめ／きなこ	ひなしめじ／生椎茸／えの きだけ／にんじん／にん にく(りん茎)／さやいんげ ん／こまつな／りょくとうもや し／玉葱／きょうな／温州 蜜柑(普通、生)	マカロニきなこ 牛乳(乳児)
15 火	フランスパン(Mミヤーガリ カレーミートグラタン △アーブレッサリーサラダ ピーフンスープ オレンジ	蒸や力になるもの フランスパン／ちみつ ／マーガリン／じゃがい も／なたね油／無塩バ ター／薄力粉／ピーフン ／こま油／せんべい／三 温糖／すりごま／こん にゆく	豚ひき肉／牛乳／プロセ スチーズ／木綿豆腐	玉葱／にんじん／青ビーマ ン／マッシュルーム(水煮缶 詰)／サニーレタス／キャベ ツ／レモン(果汁、生)／りん こ／干し椎茸／ねぎ／しょ うが／チングンツアイ／オ レンジ	味噌田楽 せんべい 牛乳(乳児)
16 水	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 ごま和え 青菊と生揚げの味噌汁 梨	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／なたね 油／マヨネーズ(卵黄型) ／三温糖／ごま(すりご ま)／さつまいも(蒸し切 干)	しうさけ／さつま揚げ ／油揚げ／生揚げ／牛乳 ／脱脂加糖ヨーグルト	ねぎ／にんじん／切干した いこん／干し椎茸／さやい んげん／ほうれんそう／は くさい／しゃんぎく／玉葱 ／日本なし	ヨーグルト 干し芋 牛乳(幼・乳)

日 曜	献立名	材 料 名	お や つ		
17 木	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	蒸や力になるもの うどん(ゆで)／なたね油／ 三温糖／こま(りい)／水 稻穀粒(精白米)	豚モモ(脂身付き)／油揚げ ／東リ豆腐／たまこ／ち りめんじゃこ／牛乳	ごぼう／だいこん／にんじ ん／西洋かぼちゃ／ほんし めじ／ねぎ／こまつな／干 し椎茸／切りみつば／きゅ うり／バナナ／カットわか め	おにぎり(わかめ・ごま) 牛乳(乳児)
18 金	あんばんまんライス 発のコーンフレーク揚げ フルーツサラダ コロコロ野菜スープ ぶどう	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／おおむ ぎ(押麦)／なたね油／か たくり粉／コーンフレー ク／じゃがいも／とうも ろこし(冷凍)／	豚ひき肉／ワインナー／ プロセスチーズ／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／牛乳／た まこ／ベーコン／ジョア ン／きゅうり／さやいんげ ん／ぶどう	玉葱／にんじん／手しづど う／ミニトマト／温州蜜柑 缶詰(りんご)／りんこ／キャ ベツ／きゅうり／さやいんげ ん／ぶどう	塩キャラメルケーキ ショア
19 土	ごはん・納豆 おでん 味噌マヨネーズ 和え みかん	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／さとい も／板こんにゃく／竹輪 ／こま(りい)／マヨ ネーズ(卵黄型)／ワッフル (カットドリッパー)	糸引納豆／こんぶ／みつ れ／焼き竹輪／さつま揚 げ／がんもどき／うずら 卵(水煮缶詰)／はんぺん ／蒸しかまぼこ／牛乳	にんじん／だいこん／こま つな／りょくとうもやし／ 温州蜜柑(普通、生)	かードドック 牛乳
21 月	ごはん めかじきの香味焼き 五目豆煮 磯和え 茄子の味噌汁 オレンジ	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／三温糖 ／ごま(すりごま)／こま 油／板こんにゃく／マカ ロニ／	めかじき／大豆(国産、乾 ／こんぶ／焼きのり／き さみのり)／油揚げ／牛 乳／ヨーグルト(ドリッパー ／ベーコン	しょうが／ねぎ／にんにく ／にんじん／こぼう／ 干し椎茸／りょくとうも やし／ほうれんそう／玉葱 ／なす／オレンジ／キャベ ツ／パセリ(乾燥)	スープパスタ 飲むヨーグルト
22 火	ホットドッグ(セルフ) 花野菜サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 バナナ	蒸や力になるもの ロールパン／マヨネーズ (卵黄型)／かたくり粉／ こま油／綠豆はるさめ／ さつまいも／なたね油／ メープルシロップ	ワインナー／豚ひき肉／ たまこ／牛乳／プロセス チーズ	ブロッコリー／カリフラ ワー／にんじん／ねぎ／に ら／しょうが／たけのこ(ゆ で)／はくさい／きくらげ ／バナナ	いもケンピ チーズ 牛乳(乳児)
24 木	チキンカレー(麥飯) 大根サラダ わかめスープ グレープフルーツ	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／おおむ ぎ(押麦)／なたね油／ 薄力粉／こま油／三温糖 ／せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 脱脂粉乳／プロセスチーズ ／ポンレスハム／わかめ ／木綿豆腐／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱 ／にんじん／トマト缶詰 ／じゃがいも／ブロッコリー ／きゅうり／チングンツ アイ／グレープフルーツ ／アガ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児)
25 金	ごはん さんまのゆかり揚げ かぼちゃの甘煮 ひびたし かぶの味噌汁 ぶどう	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／なたね油 ／三温糖／無塩バター／ 牛乳	さんま／たまこ／かつお 加工品(かつお節)／油揚げ ／牛乳	ゆかり／西洋かぼちゃ／こ まつな／はくさい／玉葱 ／かぶ／かぶ(葉)／ぶどう／ グリーンレモン／ハートドージ ー	札幌 風味のフレンチトース 牛乳
26 土	スマグティーナポリタン 白菜とりんごのサラダ ひじきのスープ みかん	蒸や力になるもの スマグティイ／なたね油 ／白菜とりんごのサラダ ／ひじきのスープ ／みかん	豚ひき肉／ひじき／木綿 豆腐／たまこ／牛乳	にんじん／玉葱／青ビーマ ン／マッシュルーム(水煮缶 詰)／きゅうり／りんこ／は くさい／干し椎茸／ぼう れんそう／温州蜜柑(普通、 生)／バナナ	果物(バナナ) せんべい 牛乳
28 月	五穀おこわ 松風焼き さつま芋の炒め煮 ゆめこじ オレンジ	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／もち米 ／きび／ひえ／押麦／パ ン粉(生)／三温糖／こま (りい)／なたね油／さつ まいも／薄力粉／バター ／オレンジ	あずき(乾)／鶏若鶏肉 ／木綿豆腐／たまこ／牛 乳／おから	ねぎ／玉葱／にんじん／干 し椎茸／さやいんげん／だ いこん／きゅうり／ゆめこ じ／まいたけ／ほんしめじ ／まいだけ／こまつな／パ レンシアオレンジ／あんず ／牛乳(幼・乳)	おからのスコーン 牛乳(乳児)
29 火	ツナトースト 入参ドレッシングサラダ ワンタンスープ バナナ	蒸や力になるもの 食パン／マヨネーズ(卵黄 型)／なたね油／わんた んの皮／こま油／水稻穀 粒(精白米)／こま(りい) ／三温糖	まぐろ缶詰(水煮缶詰) ／プロセスチーズ／か 風味かまぼこ／豚モモ(脂 身付き)／牛乳／鶏若鶏 肉ひき肉／焼きのり	玉葱／キャベツ／きゅうり ／にんじん／干し椎茸／ね ぎ／しょようが／チングン ツアイ／りょくとうもやし ／バナナ／こまつな／温 州蜜柑(トロトロ)	のりまき(そぼろ) みかんジュース
30 水	ごはん さばのおろしがけ ごま和え 里芋の味噌汁 りんご	蒸や力になるもの 水稻穀粒(精白米)／かたく り粉／油揚げ／牛乳／ 脱脂加糖ヨーグルト ／牛乳	まさば／ひじき／さつま 揚げ／油揚げ／生揚げ／ 牛乳／脱脂加糖ヨーグル ト	しょうが／だいこん／にん じん／干し椎茸／さやいん げん／ほうれんそう／はく さい／ねぎ／だいこん葉 ／りんご	ヨーグルト 干し芋 牛乳(幼・乳)

\* \* 保育園の簡単おやつ \* \*

- マカロニきなこ (子どもらん分) <作り方> 50g  
・マカロニ(形は好みで)  
・きなこ 大さじ4  
・砂糖 大さじ2  
・塩 少々
- 「カリカリセサミトースト」  
• フランスパン うす切り 10枚  
• すりごま 小さじ1 1/2  
• 砂糖 大さじ1  
• マーガリン 大さじ1 小さじ2

作ってみませんか？

※献立は、材料の都合に  
より変更になる場合があ  
ります。

<11月平均摂取量>

\* 3歳未満児：569kcal

\* 3歳以上児：623kcal

