



もいのキッチンだよ

2023. 11

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、免疫機能を高める体づくりをしていきましょう。

旬の食材を五感で感じよう!!

五感とは、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚

園の畑でこれから旬を迎える食材が、『さつまいも』です。園では、さつまいもがどのような食べ物かを知ってもらうために、歌や絵本そして芋ほり収穫体験をしていきます。煮物・サラダ・天ぷら・芋のつるぬか漬け・スイートポテトなど子ども達が大好きな食材です。それぞれの献立を通して、どんな食材をつかっているの？、味付けは何か？切り方は？と子ども達が五感で感じ考える力を身につけてほしいとおもいます。今月は、☆ザ・さつまいも三昧☆で秋を存分に楽しみたいですね。



芋のツルはどうやって食べるのかな？



サツマイモサラダはどんな味かな？



焼きいもで食べたいね!!

避けたい7つの「こ食」

- ① 孤食・子どもが一人で食べる
 - ② 個食・複数で食卓を囲んでいても別のもを食べる
 - ③ 子食・子どもだけで食べる
 - ④ 小食・少ししか食べない
 - ⑤ 固食・いつも同じものを食べる
 - ⑥ 濃食・濃い味付けの食事を好む
 - ⑦ 粉食・パンや麺類など小麦粉中心の食事
- 毎日の食事は、家族をつなぐ大切な時間です。会話のある食卓があれば、子どもは食べる事が大好きになります。家族で楽しい食卓を囲んでいきましょう。

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。

●からだを温める食材

〈野菜〉

しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、人参、大根、レンコンなど

〈果物〉

りんご、さくらんぼ、ぶどうなど

〈発酵食品〉

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど

献立表

2023/11月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ピーマンの細切り炒め,青菜の卵和え,大根と人参のなます	ミルク,シュガーパン
02	木	麦茶,ビスケット	御飯,松風焼き・豆腐いり,三色サラダ,南瓜の甘煮	ミルク,コンブレーク
06	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	中華どんぶり,ほうれん草のナムル,切干大根の旨煮	ミルク,さつま芋のケーキ
07	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばの煮付け,厚焼き卵,甘酢きゃべつ	ミルク,サブレ
08	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ハンバーグ,ミモザサラダ,キャベツの香り漬け	ミルク,レモンケーキ
09	木	麦茶,ビスケット	ハヤシライス,キャベツとりんごのサラダ,ひじき煮	ミルク,ジャムサンド
10	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,キッズナゲット,春雨サラダ,磯あえ	ミルク,ココアホットケーキ
13	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	さつま芋のご飯,野菜たっぷりさつま揚げ,小松菜とささみのごま和え	ミルク,ふかしいも
14	火	麦茶,アスパラガス	御飯,あじフライ,千切りキャベツ,もやしとニラの和え物,ブロッコリーのサラダ	ミルク,小倉カステラ
15	水	麦茶,たべっこどうぶつ	やきそば,大根のそぼろ煮,ほうれん草のごま和え	ミルク,レモンケーキ
16	木	麦茶,ビスケット	御飯,揚げバーの胡麻ソース,スパニッシュオムレツ,青菜お浸し	ミルク,ジャムパン
17	金	麦茶,とんがりコーン	親子丼,ウインナーと野菜のソテー,大根のあちら漬け	ミルク,アップルポテト
20	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	カレーライス,ブロッコリーの和風マヨネーズ,ちくわ煮	ミルク,いものソフトクッキー
21	火	麦茶,アスパラガス	三色どんぶり,鶏のレモン揚げ,白和え	ミルク,蒸しケーキ
22	水	麦茶,たべっこどうぶつ	肉味噌うどん,チキンサラダ,厚焼き玉子	ミルク,ちぎりぱん
24	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,大根葉のふりかけ,鶏肉のマーマレード焼き,かみかみサラダ	ミルク,マカロニきな粉
27	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,切干大根のサラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,いちごケーキ
28	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さつまいもコロッケ,千切りキャベツ,マカロニサラダ	ミルク,お焼き
29	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ミートソーススパゲティ,千種焼き,コールスローサラダ	ミルク,バナナ
30	木	麦茶,ビスケット	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ブロッコリーのおかか和え,さつま芋の甘煮	ミルク,シュガーパン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	528	21.9	14.3	239	2.2	400	0.3	0.52	28	4.3	1.8
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	92	95	89	92	88	189	97	144	127	119	113
3才未満児	458	18.6	12.5	232	1.7	311	0.24	0.45	21	3.6	1.4
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	99	101	98	110	74	167	96	167	105	113	93