

きゅうしよくだより

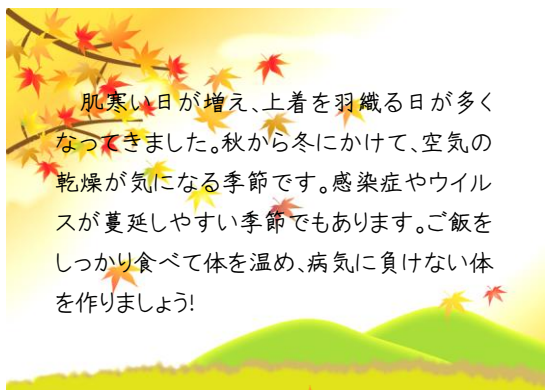
11月



2019年度

認定こども園 神田保育園

月	火	水	木	金	土
				1 手作り弁当 おやつ パン	2 肉みそごはん れんこんのきんぴら 清汁 おやつ パン・果物
4 振替休日	5 魚の幽庵焼き じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 おやつ カリカリせんべい	6 麻婆豆腐 ほうれん草と 白菜のおかか和え 清汁 おやつ おにぎり	7 筑前煮 いそか和え 味噌汁 おやつ 焼き芋	8 <連携献立> 魚の味噌煮 きんぴらごぼう けんちん汁 おやつ くるくるドッグ	9 ひじきご飯 酢物 清汁 おやつ パン・果物
11 豚肉の生姜焼き 春菊のごま和え 味噌汁 おやつ スイートポテト	12 鯖のおろし煮 ひじきの炒め煮 味噌汁 おやつ りんごケーキ	13 大豆入り ミートスパゲッティ 小松菜サラダ クリームシチュー おやつ おにぎり	14 ポテトコロッケ じゃこ入り大根なます かきたま汁 おやつ チーズトースト	15 <誕生会・ 七五三お祝いメニュー> 押し寿司 魚の西京焼き 三色和え お吸い物 おやつ 紅白団子	16 きのこ炊きこみご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
18 鶏肉の照り焼き 華風和え 豚汁 おやつ 蒸しパン	19 魚の煮つけ ほうれん草の ピーナツ和え 味噌汁 おやつ 人参クラッカー	20 鶏肉の コーンフレーク焼き 胡瓜と油揚げの酢物 芋煮汁 おやつ おにぎり	21 <おひさま弁当> おにぎり・野菜の煮物 茹でブロッコリー 鶏肉の香味焼き 南瓜サラダ おやつ みたらし団子	22 魚のフライ もやしの酢物 味噌汁 おやつ ビザトースト	23 勤労感謝の日
25 五目ビーフン炒め 胡瓜とかぶの酢物 味噌汁 おやつ ホットケーキ	26 魚のパン粉焼き 里芋の煮物 にゅうめん おやつ 黄な粉飴	27 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ おやつ おにぎり	28 ぎせい豆腐 胡瓜とささ身の酢物 味噌汁 おやつ フライドポテト	29 鯔の香味揚げ さつまいもサラダ 清汁 おやつ ツナサンド	30 チキンライス もやしの酢物 コンソメスープ おやつ パン・果物



肌寒い日が増え、上着を羽織る日が多くなってきました。秋から冬にかけて、空気の乾燥が気になる季節です。感染症やウイルスが蔓延しやすい季節でもあります。ご飯をしっかりと食べて体を温め、病気に負けない体を作りましょう！

親子で和食クッキング
きんぴらごぼう

丸ごと一尾のさんまを食べました！

毎年恒例のさんまの炭火焼き。今年は生憎の天気に見舞われ、調理室のオープンで焼きました。炭火で焼くほどの香ばしさはありませんでしたが、秋の味覚を楽しみました。

この日は特別に、3・4・5歳児と職員は丸ごと一尾のさんまを食べます。普段は魚が苦手な園児も、時間はかかりましたがきれいに食べていました！

ご家庭でも骨付きの魚を並べると、上手に食べる様子が見られるかもしれませんね。

今月の「デモキッチン」は...

- ★日にち：11月14日(木)
- ★メニュー：おやつチップ
- ★場所：キヌヤ1F
デモキッチンにて



11月においしい海の生き物



- ・さば
- ・さんま
- ・さわら
- ・はまち
- ・さけ
- ・ばとう



秋から冬にかけてのさばは最も脂がのって美味いといわれています。購入する時は、目が黒くて大きいもの、腹が固く模様のきれいなものを選びましょう。

材料(4人分)				作り方
豚肉	40g	芽ひじき	3g	①鍋に油をひき、豚肉を炒め酒をふる。
サラダ油	適量	いりごま	小1	②芽ひじきは水で戻す。ごぼうはささがき、にんじんは千切り。
酒	小1/2	濃口しょうゆ	大1/2	③①に火が通ったら、野菜もいれて一緒に炒める。
にんじん	1/5本	砂糖	小1	④全体に火が通ったら、調味料をいれて味を調える。
ごぼう	1/2本	板こんにやく	35g	<ローメモ> ごぼうが主役のきんぴらですが、れんこんやこんにやくを使ってもおいしくいただくことができます！
れんこん水煮 (いちょう切り)	50g	むき枝豆	30g	

食事のときの正しい姿勢

食事のマナーについてお話ししました。正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

