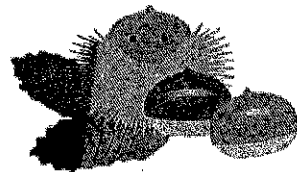


# 献立表

2020年11月



# 給食だより

ペガサスわくわくランド

11月号

日 曜	昼 食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕 食 (延長2)
	献 立	食 材 料		
2 16 月	ご飯/豆腐の野菜あんかけ/ キャベツのごま和え/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 ごま 白菜 油揚げ	人参ポッキー	ご飯/チンジャオ ロース/お浸し/み そ汁
17 火	パン/メンチカツ/花野菜サラ ダ/かぶのスープ	田舎パン 豚肉 玉葱 ブロccoliー カリフ ラワー ツナ かぶ かぶの葉	野菜ジュース のゼリー	ご飯/鶏の照り焼 き/かぶのサラダ /みそ汁
4 18 水	ご飯/鮭のムニエル/白菜と リンゴのサラダ/みそ汁	鮭 白菜 人参 胡瓜 ハム りんご チンゲ ン菜 茄子	もちもちパン	肉煮込みうどん/ かぼちゃの煮物 ゼリー
5 19 木	ご飯/高野豆腐と挽肉の煮物/ キャベツとえのきのナムル/ みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参 キャベツ え のき わかめ 小松菜 もやし	コーンフレーク クッキー	ご飯/鶏肉の甘辛 炒め/ごま和え/ みそ汁
6 20 金	チキンカレー/繊維たっぷり サラダ/牛乳	鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 切干大根 胡 瓜 ひじき コーン 牛乳	きな粉 マカロニ◇	ご飯/かじきのみ そ煮/お浸し/み そ汁
7 21 土	ご飯/豚の生姜焼き/春雨の 中華和え/みそ汁	豚肉 玉葱 春雨 もやし 胡瓜 人参 キャ ベツ しめじ	菓子	—
9 月	ご飯/鶏肉と大根の炒め煮/ 白菜のおかか和え/みそ汁	鶏肉 大根 人参 白菜 ほうれん草 かつ お節 チンゲン菜 もやし	コーン 蒸しパン	ご飯/肉野菜炒め /華風和え/みそ 汁
10 24 火	ジャージャー麺/さつま芋の 甘煮/果物	茹で麺 豚肉 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 さ つま芋 みかん	チャーハン ◇	ご飯/チキンピカ タ/サラダ/みそ 汁
11 25 水	ご飯/さわらの照り焼き/ほう れん草とひじきのごま和え/ すまし汁	さわら ほうれん草 ひじき 人参 油揚げ ごま 水菜 えのき	ホットケーキ	ご飯/ポークケ チャップ/お浸し/ みそ汁
12 26 木	ご飯/タンドリーチキン/パン プキンサラダ/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ 胡瓜 レーズン チーズ か ぶ かぶの葉	アップル 餃子	パン/ウインナー 野菜炒め/スープ /チーズ
13 27 金	ご飯/八宝菜/胡瓜のマヨ ネーズ和え/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリ ンギ 胡瓜 ちくわ ごま キャベツ 茄子	フレンチ トースト	ご飯/つくねの照 り焼き/お浸し/み そ汁
14 28 土	そばろ丼/中華風納豆サラ ダ/みそ汁	鶏肉 のり 小松菜 人参 もやし 納豆 大 根 しめじ	菓子	—
30 月	ご飯/鶏肉と大根の炒め煮/ 白菜のおかか和え/みそ汁	鶏肉 大根 人参 白菜 ほうれん草 かつ お節 チンゲン菜 もやし	コーン 蒸しパン	ご飯/肉野菜炒め /華風和え/みそ 汁

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやせんべいなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は牛乳、◇印の日は麦茶です。
- ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販の菓子)
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。

秋も深まり、木々の葉が色づきはじめ、少しずつ冬の訪れを感じるころとなりました。もうすぐ本格的な寒さがやってきます。気候の良いこの時期にしっかりご飯を食べて、運動をして冬に備える体力をつけておきたいものですね。

## どうしておやつは必要なの？

### おやつ(間食)の役割

体がグングン成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、3回の食事だけでは必要な栄養素が補いきれません。そのため、間食(おやつ)から成長に必要な栄養素を補うことで、健康なからだがつくれます。

#### ☆回数と量

おやつエネルギー量は1日の10~20%が目安  
1歳~2歳は午前と午後の2回で合計90~200kcal  
3歳~5歳は午後1回で125~250kcal

#### ☆内容

牛乳、乳製品、果物などを中心に  
組み合わせると食事とのバランス  
がよくなります

#### ☆時間

食事との間は2~3時  
間あけましょう

#### ☆間食で気をつけたいこと

砂糖類や脂質を多くとると、食事に影響することがあるので  
気をつけましょう

## 『旬』を知って 美味しく食べよう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。ブロッコリー・ごぼう・さつま芋・れんこん・りんごなど

## アップル餃子

材料 (10個分)

- ・りんご 1/2個
- ・砂糖 30g
- ・バター 12g
- ・レモン果汁 少々
- ・片栗粉 6g
- ・揚げ油

#### 作り方

- 1.りんごは1cm角に切り鍋に入れ、バター、砂糖、レモン果汁を加える。
- 2.りんごが軟らかく煮えたら、片栗粉でとろみをつけ冷やします。
- 3.餃子の皮にスプーン1/2量をのせ、皮の周りに水をつけ閉じます。
- 4.閉じた部分を再度フォークで押し完全に閉じた状態にします。
- 5.170℃の油でじっくりきつね色になるまで揚げます。

