

11月 きゅうしょくだより

令和2年度 白崎保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|--|
| 2 麦ごはん 肉野菜炒め えのきスープ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク バターケーキ 小魚 | 3 文化の日 | 4 ごはん 豚肉の野菜巻き キャベツのお浸し 切干大根の土佐煮 ひじき納豆 牛乳 たべこどうぼう さつまいもの スキムミルク ふんわり揚げ 小魚 | 5 麦ごはん オーロラレバー ワンタンスープ ひじき納豆 種もぎかん | 6 ごはん 中華風ローストチキン 大豆としらすのサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい ヨーグルト入 スキムミルク アップルケーキ 小魚 | 7 親子遠足 |
| 9 麦ごはん 大根とツナの煮物 ゴマドレサラダ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク チーズクッキー 小魚 | 10 ごはん さつまいものかき揚げ カレーポークビーンズ ひじき納豆 種もぎかん | 11 麦ごはん 魚巻の人参ピカタ トマトのマリネ みそ汁 ひじき納豆 | 12 ごはん けんちん煮 ベーコンサラダ ひじき納豆 | 13 スイートポテトカレー 昆布サラダ 梨 牛乳 たべこどうぼう スキムミルク 里芋団子 小魚 | 14 麦ごはん さきみフライタルタルソース しめじのソテー みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク ミルクプリン 黒みそソース |
| 16 ごはん ハンバーグ さつまいもの金平 なめこ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ほうれん草の炒め 小魚 | 17 炊き寄せごはん フィッシュボール 柿なます みそ汁 牛乳 ウエハース スキムミルク 煮豆 | 18 麦ごはん ハ宝菜 コーンサラダ ひじき納豆 牛乳 マナビスケット スキムミルク ツナマヨネーズ 小魚 | 19 ごはん 切干大根のくず煮 春雨ソテー ひじき納豆 種もぎかん | 20 麦ごはん 白身魚のグラタン風 大豆の五目煮 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク さつまいもの レモン煮 小魚 | 21 愛情弁当 牛乳 たべこどうぼう スキムミルク 豆乳JJJスムース |
| 23 勤労感謝の日 | 24 豆腐のそぼろ煮 じゃこサラダ バナナ 牛乳 マリービスケット スキムミルク 芋きんとん | 25 ごはん 豚肉と春雨の中華風炒め 豆腐のとろろスープ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク きなこミルク 小魚 | 26 麦ごはん 筑前煮 野菜ののり和え ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク グレーゼソー | 27 きつねうどん 大豆入りツナサラダ りんご 牛乳 マナビスケット スキムミルク じゃが芋炒め 小魚 | 28 ごはん 糸内豆オムレツ ごぼうと人参のごま煮 さつまい 牛乳 卵ボーロ スキムミルク おからドーナツ |
| 30 麦ごはん ししゃもフリッター ほうれん草ともやしナムル 高野豆腐のぶゆぶゆ煮 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク さつまいもスポン | | | | | |

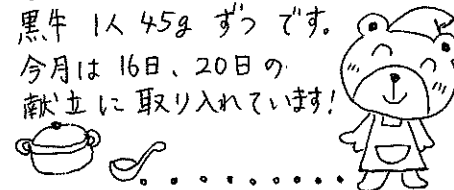
食と健康のはなし

必須アミノ酸ってどうやってとるの？
 体を作るたんぱく質は、20種類のアミノ酸で構成されています。その内、体内で合成できない9種類を必須アミノ酸といい、食品からとる必要があります。神経伝達物質として機能し、筋肉を強くして成長を助けるなど、子ども達の発育に欠かせない大事な成分です。必須アミノ酸をバランス良く含んでいる卵や肉類、魚類、大豆製品を毎日の献立に入れるよう心掛けましょう。味噌・酢・塩こうじなども必須アミノ酸が豊富で、取り入れやすい食品です！



鹿屋市より

かのやカンパチと鹿児島黒牛(ミンチ肉)を提供していただきました。かのやカンパチは月に1回(2月まで)、黒牛は月に1回(1月まで)の提供となります。カンパチ1人1切(45g)、黒牛1人45gずつです。今月は16日、20日の献立に取り入れています！



※おやつは、上段が10時・下段が3時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。