

平成27年

11月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2) ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋のごま煮 小松菜の土佐和え みそ汁 チーズビスケット	3) 文化の日	4) わかめごはん ハンバーグ・レタス ブロッコリーサラダ 法蓮草のおろし和え かき玉汁	5) ほし組弁当デー 子じもパン 魚の黄身焼き マカニサラダ ごっま芋と南瓜の揚げ 汁・漬物・味噌・スープ 麦粉ゼリー	6) ごはん さばのみそ煮 南瓜の肉そぼろ チンゲン菜の炒め煮 みそ汁 ごっま芋入りむしパン	7) ラップおにぎり ごっま汁 牛乳
9) ほし組お弁当 ごは 豚肉の生姜焼き ミルバーサラダ 人参のごま和え みそ汁	10) ごはん ごまの利ス焼き 里芋の田楽 小松菜の煮浸し みそ汁	11) 巻込みうどん 五目大豆 小松菜の磯和え フルーツ	12) 生姜ごはん 魚の山椒煮 かきもと野菜のた き合わせ みそ汁	13) ごはん 豆腐のそぼろあん 里芋の登揚げ 法蓮草のごま和え みそ汁	14) 職員研修会 フチカスタード パン フルーツ 牛乳
ラスク	ごっま芋スティック	ラップおにぎり	大豆かりんとう	抹茶むしパン	
16) 経典と酒祝いの飯 三色丼 南瓜の揚げ浸し 人参とじゃが芋の みそ和え フルーツ・煮汁 白玉団子	17) ごはん 魚の塩焼き 牛蒡の炒り煮 小松菜の土佐和え みそ汁 パンプロテインク	18) にゅうめん 高野豆腐と小松菜の含め煮 人参の金平丸	19) 中産生取場体験 子じもパン ビーンズサラダ 法蓮草のソー カレー汁	20) 中産生取場体験 舞茸ごはん 魚のコンフレックス 揚げ・レタス 煮豆・人参煮 みそ汁 スイートパンプキン	21) スパゲティ イタリアン スープ 牛乳
23) 勤労感謝の日 (休園)	24) ごはん 豚肉甘みそ焼き 大根の蒸し 菜種和え みそ汁 マカロニのあべ川	25) 五目焼きそば いり豆腐 土佐和え スープ ふかし芋	26) 弁当デー 	27) ごはん 鯖のみそ煮 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁 シヤムサンド	28) ラップおにぎり 豚汁 牛乳
30) ごはん じゃが芋と鶏肉の カレー炒め 煮あらの野菜タル かき玉汁 干し芋・フルーツ				★今月の誕生月の人 鎌田空良くん うどん 6才を迎えます おめでとう お楽しみに!!	※ありがとう ごさいます ごっま芋 梨 サラダ菜 給食に つかけて 頂きました

※都合により献立・おやつに変更があります

新米の恵みある季節にになりました。食生活が多様化し、今日の日本人のエネルギーバランスは欧米化し、その結果、生活習慣病の大きな原因のひとつとされています。

主食をパンの原料である小麦粉から、米や雑穀にすると、砂糖、脂質、食塩が控えめにできるメリットがあり、その上蛋白質価は、小麦より優れています。最近では、米粉を使った、お米パンが人気を呼んでいます。おやつにも、お米や雑穀を取り入れることでアレルギーの誘因を減らすことができます。

日本人にとって一番大切な食べ物は穀類、特に「米」です。日本産の米や小麦には水分が60~70%程度含まれていますが、欧米産のパンやパスタには水分は30%程度しか含まれていません。パリパリしています。そのため、のどに突きやすい。牛乳やジュースをプラスして食べることにしています。その上、バターやマカロンが必要となり、脂肪の摂取も多くなります。人は、その土地で得られる食料に合わせて体つきになっています。米類中心の日本人の小腸は1.5m、肉類中心のヨーロッパ人の小腸は1mと短かく風土とフード(食)の違いによって、体型、皮膚の色、髪の色、消化吸収のあり方で決まると言われます。ところが、その食がここ50年で大きく変化しました。お浸しは、サラダになり、煮物は炒め物になってしまっています。その為ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しています。お浸しにすることで、食べる量は増えてきます。食べ物には、猿を人間に変える程の力を持っています。今日からでも、しっかり米を中心とした和食にもっと努力をしましょう。