

平成23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
	1) ごはん 秋刀魚の山椒煮 里芋の田楽 小松菜の煮浸し みそ汁	2) ★肉うどん① 天学芋 土佐和え フルーツ	3) 文化の日	4) わかめごはん 奥のせと焼き 法蓮草のごま和え さつま芋のレーズン煮 清汁	5) さつま芋ごはん のっぺい汁 牛乳
7) ごはん 豚挽肉のみそ焼き 大根の煮もの 小松菜の味噌和え みそ汁 焼きいも	8) 芋栗の森合宿 弁当デー 	9) 栗の森合宿 (ほし組) 醤油ラーメン 豆腐の田楽 大根のうま煮 あらね	10) 子どもパン 臭ム=エルトタルソース レタス・ヒンズサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	11) こぐま保育園 (から組) ごはん ぶり大根 煮豆 小松菜ごま和え みそ汁	12) ロールパン フルーツ 牛乳
14) 紐巻としらねい組 舞踊ごはん 南瓜の空揚げ 人参と牛蒡の煮物 法蓮草のヒュンツ和え 豚汁 ごまクッキー	15) ごはん ★ハタハタ煮付け 春菊の天ぷら 里芋の煮物 しじみ汁	16) シーフード和風ス パゲティ フロッキーサラダ 大根の香り炒め 野菜スープ	17) ごはん ★豚肉の香味焼き 大根の煮物 法蓮草の土佐和え みそ汁	18) ごはん ★奥の空揚げ マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 清汁	19) サンドイッチ ミルクスープ 牛乳
21) ごはん 湯豆腐 じゃが芋カボチャの煮 もの・人参のみそ和え みそ汁 天学芋	22) 焼鮎ちらし寿司 鶏肉の薬味ソース レタス 里芋の煮もの フルーツ・清汁 わかめせんべい	23) 勤労感謝の日 あんぱんご	アモンドサブレー	24) 子どもパン チーズのセハンバーグ レタス・ポトサラダ 大根のスーフ煮 白菜のミルクスープ	25) 組組・まぐ組 合宿 大根餃子 いかと里芋の煮物 野菜のかき揚げ 白菜のお浸し みそ汁
28) ごはん 和風酢豚 焼き南瓜 ひじきソテー 中華スープ きな粉トースト	29) ごはん 奥のフライ 大豆と昆布の煮物 小松菜のごま和え みそ汁	30) ★焼きうどん フロッキーの菜種 和え 大根サラダ 野菜スープ せんべい	★今月の誕生日デザートメニュー 5人の子ども達がもらえる予定です ・椿 朝虹さん ・うどん① ・太田 結月さん ・うどん②		26) 合宿 親子丼 フルーツ 牛乳

※都合により、献立、おやつに変更があります

あちらこちらの店頭で、新米の販売が始まりました。秋です。笑りの秋といつて、みやげでも様々な食材と出会う季節でもあります。特に、お米は、日本人にとっては、一番大切な食材であり、主食でもあります。

○お米の利点 — ごはんは子どもの五感を育てる

味はしごはんは、口中でいろいろなおかずと混ぜながら食べるから、味を敏感に感じ、唾液がたくさん出る

↓  
唾液に含まれるホルモンは、脳を活性化させる → お米を食べると頭が良くなると言われる  
スパゲティや菓子パンは、味が付いているので、ごはんのようにはいかない

- 粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃが芋に比べ太りにくい
- 繊維が多く、便秘に防りにくい (穀物は食物繊維が豊富で便秘解消にいいです)
- ごはんは、どんなおかずとも相性がいい

