



# 11がつのこんだて



ようじ  
とんとん




八王子ひまわり保育園  
2017.11.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび						
<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児 564Kcal</td> <td>20.9g</td> <td>19.1g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	幼児 564Kcal	20.9g	19.1g	<p><b>1</b> いわのりごはん さばのみそに かりふらわーさらだ さといものみそしる りんご ふかしいも ぎゅうにゅう</p>	<p><b>2</b> しょくぱん みーとろーふ まめさらだ はくさいすーぷ みかん くるみのぼうんどけーき ぎゅうにゅう</p>	<p><b>きんようび</b> <b>ぶんかのひ</b></p> 	<p><b>4</b> ふりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう</p>
熱量	蛋白	脂質									
幼児 564Kcal	20.9g	19.1g									
<p><b>6</b> かれーらいす なっとうさらだ えのきのなむる わかめすーぷ みかん おしるこ むぎちゃ</p>	<p><b>7</b> わかめごはん さけふらい かぼちゃさらだ あおなのみそしる りんご すいーとぽてと とうにゅう</p>	<p><b>8</b> そふとふらんす ぶろっこりーのぐらたん あまからごぼう ぼーくしちゅー かき ぞうすい むぎちゃ</p>	<p><b>9</b> ゆうやけごはん きのこのくりーむはるまき きゃべつさらだ かきたまじる みかん ちーずどっく ぎゅうにゅう</p>	<p><b>10 たいよう たかおさんえんぞく</b> けんちんうどん もちごめむし だいがくいも <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">おおぞら だいち とんとん</span> りんご ちーずむしばん ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p><b>11</b> ごましおごはん ぶたにくのあっぷるそーす もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう</p>						
<p><b>13</b> くろわっさん きのこのわふうみーとろーふ ひじきさらだ さつまいものちーすしちゅー みかん ごへいもち むぎちゃ</p>	<p><b>14</b> さんしょくごはん にまめ ひじきのにつけ たまごとわかめのすましじる みかん あっぷるけーき ぎゅうにゅう</p>	<p><b>15 しちごさん</b> おせきはん とりにくのくろずに まかろにさらだ けんちんじる りんご いもまんじゅう ぎゅうにゅう</p>	<p><b>16 おたんじょうかい</b> すばげていみーとそーす からあげ ぽてとさらだ にくだんごすーぷ みかん きなこほたちもち むぎちゃ</p>	<p><b>17</b> さつまいもごはん ちゃんちゃんやき なめこじる りんご あーもんどとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p><b>18</b> しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる みかん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
<p><b>20</b> はんばーがー にんじんぐらっせ ぶろっこりーのさらだ こーんぽたーじゅ みかん いりこおにぎり むぎちゃ こんぶ</p>	<p><b>21</b> ごはん さわらのてりやき あおなのごまあえ きのこじる りんご どらやき ぎゅうにゅう ぷるーん</p>	<p><b>22</b> はちおうじさんのしろいごはん とりにくのれもんしょうゆやき こんぶねーしょんさらだ だいこんのみそしる みかん くりーむさんど むぎちゃ</p>	<p><b>きんろうかんしゃのひ</b></p> 	<p><b>24</b> きのこのくりーむすばげてい かれーちきん もやしのなむる ねぎとわかめのすーぷ りんご おきなわどーなつ むぎちゃ いりこ</p>	<p><b>25</b> ごましおごはん しょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう</p>						
<p><b>27</b> こまつなごはん ひじきつくね こーんさらだ とうふときのこのすましじる りんご さもさ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>28</b> ばたーろーる たんどりーちきん だいこんとほたてのさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ かき すこーん ぎゅうにゅう</p>	<p><b>29</b> さけちゃーはん いそベやき ほうれんそうのなっとうあえ わんたんすーぷ りんご やさいぽっきー ぎゅうにゅう</p>	<p><b>30</b> ふりかけごはん さつまいもころっけ こまつなとかきのおからあえ はくさいのみそしる みかん らーめん むぎちゃ</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>   </div>							




今月幼児さんに『よくかんで食べよう』の話をします。よく噛むことの効果を表す言葉に「ひみこの歯がーいぜ」があります。卑弥呼の時代は、噛む回数が現代の何倍も多かったとされることに由来し、「ひ」肥満予防、「み」味覚の発達、「こ」言葉の発音がはっきり、「の」脳の発達、「は」歯の病気予防、「が」ガン予防、「いー」胃腸の働きを促進、「ぜ」全身の体力向上・全力投球の意味があります。




八王子市では、給食で市の地場産物を使用して、子ども達に感謝の心や郷土愛を育む食育を実施しています。22日に八王子産のお米を使用し、地場地消の良さや、生産者への感謝の心を育む取り組みをひまわり保育園でも実施します。

ひまわり保育園で  
育てたお米も先日  
稲刈りしました




日本の太平洋側で水揚げされるさばは秋が旬で「秋さば」と呼ばれます。産卵のために南下を始める時期なので、脂がのって身もしまり、風味も増します。その脂にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、その量は青魚の中でもトップクラスです。甘みのある味噌煮にする  
と、焼き魚が苦手な子でも食べやすく、ごはんもすすみます。





# 11がつのこんだて



すくすく  
ちっち


八王子ひまわり保育園  
2017.11.1



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび						
<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>乳児 483Kcal</td> <td>19.0g</td> <td>16.8g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	乳児 483Kcal	19.0g	16.8g	<p><b>1</b> いわのりごはん さばのみそに かりふらわーさらだ さといものみそしる りんご ふかしいも ぎゅうにゅう</p>	<p><b>2</b> しょくぱん みーとろーふ まめさらだ はくさいすーぷ みかん とうにゅうほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p><b>3</b> ぶんかのひ </p>	<p><b>4</b> ふりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう</p>
熱量	蛋白	脂質									
乳児 483Kcal	19.0g	16.8g									
<p><b>6</b> かれーらいす なっとうさらだ えのきのなむる わかめすーぷ みかん あんこぼたもち むぎちゃ</p>	<p><b>7</b> わかめごはん さけふらい かぼちゃさらだ あおなのみそしる りんご ふかしいも とうにゅう</p>	<p><b>8</b> そふとふらんす ぶろっこりーのぐらたん あまからごぼう ぼーくしちゅー かき ぞうすい むぎちゃ</p>	<p><b>9</b> ゆうやけごはん きのこのくりーむに きゃべつさらだ かきたまじる みかん ちーずどっく ぎゅうにゅう</p>	<p><b>10</b> けんちんうどん もちごめむし だいがくいも  りんご ちーずむしばん ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p><b>11</b> ごましおごはん ぶたにくのあっぷるそーす もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう</p>						
<p><b>13</b> くろわっさん きのこのわふうみーとろーふ ひじきさらだ さつまいものちーすしちゅー みかん ごへいもち むぎちゃ</p>	<p><b>14</b> さんしょくごはん にまめ ひじきのにつけ たまごとわかめのすましじる みかん なっとうちゃーはん むぎちゃ</p>	<p><b>15</b> しちごさん おせきはん とりにくのくろずに まかろにさらだ けんちんじる りんご いもまんじゅう ぎゅうにゅう</p>	<p><b>16</b> ようじたんじょうかい すばげていみーとそーす からあげ ぽてとさらだ にくだんごすーぷ みかん きなこぼたもち むぎちゃ</p>	<p><b>17</b> さつまいもごはん ちゃんちゃんやき  なめこじる りんご ちーすとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p><b>18</b> しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる みかん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
<p><b>20</b> ばたーろーる とろふはんぱーく にんじんぐらっせ ぶろっこりーのさらだ こーんぱたーじゅ みかん いりこごはん むぎちゃ</p>	<p><b>21</b> ごはん さわらのてりやき あおなのごまあえ きのこじる りんご わふうほっとけーき ぎゅうにゅう ぷるーん</p>	<p><b>22</b> はちおうじさんのごはん とりにくのれもんしょうゆやき こんぶねーしょんさらだ だいこんのみそしる みかん つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p><b>23</b> きんろうかんしゃのひ </p>	<p><b>24</b> きのこのくりーむすばげてい かれーちきん もやしのなむる ねぎとわかめのすーぷ りんご むしばん ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p><b>25</b> ごましおごはん しょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる みかん じゃむむしばん とうにゅう</p>						
<p><b>27</b> こまつなごはん ひじきつくね こーんさらだ とうふときのこのすましじる りんご さもさ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>28</b> ばたーろーる たんどりーちきん だいこんとほたてのさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ かき いももち ぎゅうにゅう</p>	<p><b>29</b> さけちゃーはん いそベヤキ ほうれんそうのなっとうあえ わんたんすーぷ りんご <small>(すくすく)ふかしいも (ちっち)やさいほっき</small> ぎゅうにゅう</p>	<p><b>30</b> ふりかけごはん さつまいもころっけ こまつなとかきのおからあえ はくさいのみそしる みかん らーめん むぎちゃ</p>	<p>★都合により、一部 メニューを変更する 場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p>  							




今月幼児さんに『よくかんで食べよう』の話をします。よく噛むことの効果を表す言葉に「ひみこの歯がいーぜ」があります。卑弥呼の時代は、噛む回数が現代の何倍も多かったとされることに由来し、「ひ」肥満予防、「み」味覚の発達、「こ」言葉の発音がはっきり、「の」脳の発達、「は」歯の病気予防、「が」ガン予防、「いー」胃腸の働きを促進、「ぜ」全身の体力向上・全力投球の意味があります。




八王子市では、給食で市の地場産物を使用して、子ども達に感謝の心や郷土愛を育む食育を実施しています。22日に八王子産のお米を使用し、地場地消の良さや、生産者への感謝の心を育む取り組みをひまわり保育園でも実施します。

ひまわり保育園で育てたお米も先日稲刈りしました



今月の旬の食材

さば



日本の太平洋側で水揚げされるさばは秋が旬で「秋さば」と呼ばれます。産卵のために南下を始める時期なので、脂がのって身もしまり、風味も増します。その脂にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、その量は青魚の中でもトップクラスです。甘みのある味噌煮にすると、焼き魚が苦手な子どもでも食べやすく、ごはんもすすみます。

