



# きゅうしょくだより

## 100%果汁だから安心？

「うちは100%果汁ジュースを飲ませているから安心」と思っていないですか？  
 100%のジュースにもストレート果汁と濃縮還元と記載された果汁があります。  
 この濃縮還元果汁には注意が必要です。濃縮還元とは原料の果物や野菜を絞って水分を除き（濃縮）、それに再度水分を加え元の濃度に戻す（還元）ことを言います。この濃縮還元されたものに風味、香りのための香料、酸味料、しぼりたてに見せるために濁り剤や酸化防止剤、栄養を補うための強化剤、安定剤、保存料などが添加されているものがほとんどです。さらに加糖5%以下なら砂糖と記載していないことがあります。  
 いつも飲んでいる100%果汁の成分表示をよ〜く見てみてくださいね！



## ヌルヌルで胃腸元気！！

保育園の給食でも良く使う「里いも」ですが、でんぷんが主成分で、いも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富で便通の改善に効果的です。

さらに、塩分の排出を進めたりするカリウムも多く含まれます。特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



## うれしい交配 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぴり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## お知らせ

11月15日（水）は11月生まれのお子さんのお誕生会です。当日のお弁当は保育園で準備いたします。



## 11月の予定献立表



令和5年11月1日

二川目保育園

日	曜	献立名		主な材料	おやつ	
		3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食)	乳児(中・後) (主な材料)		3歳以上児 3歳未満児	乳児
1	水	野菜マーボー シューマイ わかめスープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 かぼちゃ パナナ	ひき肉 ジャがいも 人参 かぼちゃ ビーマン 焼売	バナナ ミルク	かゆ
2	木	和風ハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 白菜 いんげん	ひき肉 豆腐 いんげん パプリカ ごぼう 人参	ビスケット ミルク	かゆ
4	土	エッグカレー わかめサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	豚肉 うずら卵 人参 わかめ きゅうり ハム	おかし ミルク	かゆ
6	月	ひじき入り厚焼き卵 たらこスパゲッティ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 鶏肉 トマト 人参 ひじき	卵 人参 玉ねぎ ひじき サラスパ たらこ ネギ	プリン チーズ	かゆ
7	火	焼き肉 湯豆腐 みそ汁 キウイ (ごはん)	米 豚肉 人参 キャベツ 豆腐	豚肉 キャベツ 人参 なす 豆腐 ツナ缶 きゅうり	ふかしいも 麦茶	かゆ
8	水	カレイの煮つけ 切干のしらあえ みそ汁 オレンジ (ごはん)	米 カレイ 人参 里いも しらす	カレイ 人参 里いも 切干大根 ほうれん草	りんご 麦茶	かゆ
9	木	豆腐ツナコロッケ コールスローサラダ すまし汁 みかん缶 (ごはん)	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参	豆腐 ひき肉 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	バナナマフィン ミルク	かゆ
10	金	大根と手羽先の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 大根 鶏肉 じゃがいも 人参	大根 手羽先 ジャがいも 人参 かぼちゃ きゅうり	ロールケーキ ミルク	かゆ
11	土	ポークカレー バンバンジーサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	豚肉 玉ねぎ ジャがいも 人参 鶏肉 きゅうり	おかし 麦茶	かゆ
13	月	ハムエッグ ナポリタン みそ汁 キウイ (ごはん)	米 高野豆腐 人参 ブロッコリー	卵 ハム ブロッコリー サラスパ ベーコン ビーマン	ヨーグルト チーズ	かゆ
14	火	ポークピカタ 長いもジャーマン 玉子スープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 ブロッコリー	豚肉 卵 ブロッコリー 長いも 玉ねぎ ベーコン	天むす 麦茶	かゆ
15	水	七五三・誕生会 カップちらし寿司 おでんバイキング すまし汁 フルーチェ	米 さつまいも 人参 高野豆腐	卵 絹さや エビ 大根 人参 ちくわ うずら卵	バナナスペシャル ミルク	かゆ
16	木	高野豆腐の含め煮 さつまいもサラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 さつまいも	高野豆腐 ひき肉 昆布 人参 さつまいも きゅうり ハム	ミルクゼリー 麦茶	かゆ
17	金	スコッチエッグ パンプキンサラダ かき玉汁 みかん缶 (ごぼう)	米 豚肉 人参 かぼちゃ キャベツ	ひき肉 うずら卵 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり ベーコン	豆パン ミルク	かゆ
18	土	チキンカレー スパゲッティサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 ジャがいも 人参 サラスパ 海藻 きゅうり	おかし ミルク	かゆ
20	月	スペイン風サラダ マカロニサラダ 昆布スープ キウイ (ごはん)	米 白身魚 人参 じゃがいも	卵 ウインナー ジャがいも マカロニ きゅうり ハム	プリン チーズ	かゆ
21	火	すき焼き風煮 わかめの酢の物 みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 牛肉 白菜 人参 豆腐	牛肉 豆腐 白菜 春菊 わかめ きゅうり しらす	がんづき 麦茶	かゆ
22	水	赤魚の照り煮 大根サラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 赤魚 人参 いんげん 大根	赤魚 いんげん 大根 人参 きゅうり ツナ ほうれん草	みかん 麦茶	かゆ
24	金	はんぺん納豆フライ もやしのナムル みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 はんぺん 納豆 トマト	はんぺん 納豆 のり トマト もやし 人参 きゅうり	フルグラ ミルク	かゆ
25	土	シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 白身魚 人参 じゃがいも パナナ	ホタテ エビ エビ 玉ねぎ 人参 海藻 きゅうり パナナ	おかし 麦茶	かゆ
27	月	ココット蒸し マカロニサラダ みそ汁 キウイ (ごはん)	米 豚肉 トマト ブロッコリー	卵 ひき肉 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり ハム	みそラーメン 麦茶	かゆ
28	火	鶏肉の甘辛煮 キャベツの甘酢あえ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 鶏肉 トマト 人参 キャベツ	鶏肉 トマト しょうが キャベツ 人参 ごま	ヨーグルト チーズ	かゆ
29	水	アジフライ たらこあえ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 アジ トマト 大根 人参	アジ トマト キャベツ 大根 人参 たらこ	りんご 麦茶	かゆ
30	木	高野豆腐のふあふあ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 高野豆腐 白菜 人参	高野豆腐 三つ葉 卵 ちくわ ブロッコリー チーズ	あんまん 麦茶	かゆ



時間を過ぎても登園が遅くなる時の連絡がないことが多くなりました。  
 給食の準備の関係上、遅くとも9時までには連絡ください。