



11月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 11月 愛児園湯田保育所



給食だより



今シーズンの健康ポイント

冬モードにむけてスムーズな切り替えを

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないようにはたらくようになります。以下のことに気をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

① 体で気温の変化を感じましょう。

寒いからとあたたかいところにこもらない。外で元気に遊びましょう。

② ゆったりと湯船につかって体を温めましょう。

心身ともにリラックス。

③ 食事に旬の野菜を取り込んで。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



生活習慣病にならないために

肥満を予防するには、「しっかり食べてよく運動」が基本。子どもは、食べすぎに見えても戶外で十分に運動したり遊んだりすれば肥満しないものです。涼しくなり、食欲が増進するこの季節、食事のとり方に気をつけて、元気いっぱい遊びましょう。

●おやつは時間を決めて、1日1回午後後に食べましょう

●外遊びをしましょう

●3度の食事を決まった時間にとりましょう

●加工食品には油がいっぱいです 食べすぎに気をつけて!



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	木	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ れんこんサラダ ピーンズスープ	豆腐 合挽肉 卵 ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	玉葱 れんこん 人参 きゅうり セロリ パセリ	ふかし芋 ミニゼリー	魚介類 野菜類	
2	金	牛乳 昆布 かし	わかめごはん 煮魚 ちくわ甘煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ちくわ 豚こま切 ロースハム	米 さつま芋 里芋 春雨 こんにゃく	きゅうり ごぼう 人参 玉葱 大根 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
5	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き もみのりあえ きのこいきり卵スープ	鶏もも肉 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 コーンフレーク	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 しめじ たら	柿 かし	豆類	
6	火	牛乳 りんご	さつま芋ごはん 大豆の五目煮 きゅうりとたこのすのもの ミートボール甘煮 けんちん汁	水煮大豆 ゆでたこ 豆腐 ミートボール	米 さつま芋 じゃが芋 こんにゃく	きゅうり 人参 ごぼう 大根 梨 玉葱 小葱	ごまクッキー	野菜類	
7	水	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き マカロニサラダ 麻婆豆腐	鮭 豚挽肉 シーチキン 豆腐 卵	ミニクロワッサン マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり ねぎ たら パセリ	りんご かし かえりちりめん	いも類	
8	木	牛乳 かし	カレーライス ポークピーンズ 白菜とりんごのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	柿 かし	野菜類	
9	金	牛乳 チーズ かし	しろごはん 筑前煮 納豆あえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 ロースハム 納豆 白身魚すり身	米 里芋 こんにゃく じゃが芋	ごぼう れんこん ほうれん草 人参 大根 キャベツ	オレンジジュース りんご かし	卵類	
10	土	バス遠足							
12	月	牛乳 りんご	パン 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール スパゲティ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 白菜 玉葱 もやし パセリ	さつま芋 スティック	豆類	
13	火	100%ジュース かし	親子丼 魚のごまみそ焼き 高野豆腐の含め煮 大根と柿の甘酢あえ 豆腐すまし汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 高野豆腐 卵	米	玉葱 人参 ねぎ 大根 きゅうり 柿 わかめ 小葱	りんご かし	いも類	
14	水	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク ピーナツあえ ピーンズスープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ セロリ パセリ	柿 スルメ かし	魚介類	
15	木	牛乳 りんご	ゆかりごはん 海の幸卵焼き みそ汁 大豆の五目煮 小松菜おかかあえ	かに(缶詰) 卵 水煮大豆 油揚げ	米 こんにゃく	ひじき ごぼう 小松菜 人参 白菜 小葱	オレンジジュース	いも類 野菜類	
17	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 しらすあえ 果物	ベーコン 冷凍えび	スパゲティ じゃが芋	しめじ ビーマン 小松菜 人参 玉葱 キャベツ えきのたけ		魚介類 豆類	
19	月	牛乳 みかん	おいもパーティー(お楽しみメニュー)		食育の日				
20	火	牛乳 かし	おむすび ちくわのいそべ揚げ かぼちゃ甘煮 れんこんのきんぴら 牛肉のしぐれ煮 ごまあえ 果物	ちくわ 卵 牛こま切	米 こんにゃく	かぼちゃ 人参 れんこん キャベツ ほうれん草 みかん	バック牛乳 アップルパイ	豆類	
24	土	牛乳 かし	肉うどん ごまあえ うずら煮豆 果物	牛こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 小葱 キャベツ		いも類 野菜類	
26	月	牛乳 かし	お弁当の日						
27	火	100%ジュース かし	わかめご飯 さんま竜田揚げ 納豆あえ けんちん汁	さんま 豆腐 ひきわり納豆 ロースハム	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 小葱	りんご 昆布 かし	卵類	
30	金	牛乳 柿	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) れんこんサラダ キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	人参 れんこん しめじ しいたけ きゅうり キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	魚介類	

20(火)空弁当の日・・・空のお弁当箱(水筒[お茶を入れて]・リュック・敷物・はし・スプーン・フォーク・おしぼりなども)忘れず!