



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30年 11月 愛児園湯田保育所

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			
15	木	ヨーグルト かし	1日さつま芋ごはん 15日わかめごはん 魚のごまみそ焼き けんちん汁 大根と柿の甘酢あえ	白身魚 豆腐	米 里芋 1日さつま芋	大根 柿 昆布 きゅうり 人参 大根 ごぼう 小葱	りんご かし	野菜類 肉類	
16	金	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き 2日りんごいりコールスロー 16日ピーナツあえ ビーンズスープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	玉葱 キャベツ 16日ほうれん草 セロリ 人参	オレンジジュース バナナ かし	魚介類	
19	月	牛乳 チーズ かし	パン マカロニサラダ 麻婆豆腐 5日魚のアーモンド焼き 19日魚のごま焼き	白身魚 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン マカロニ	パセリ きゅうり キャベツ 人参 ねぎ にはら しょうが	柿 かし	野菜類 いも類	
6	火	牛乳 かし	おむすび 魚のいそべフライ さつま芋甘煮 牛肉と野菜のしぐれ煮 ごまあえ 果物	白身魚 牛こま切	米 こんにやく さつま芋	ごぼう 人参 ほうれん草 キャベツ みかん	パック牛乳 ミニパン	豆類	
21	水	牛乳 かし	パン ポテトサラダ プチトマト 白菜スープ 7日豚肉のしょうが焼き 21日魚の香草焼き	7日豚肉スライス 21日生鮭 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 白菜 かぼちゃ もやし 玉葱	りんご かし かえりちりめん	種実類	
8	木	牛乳 昆布 かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 ししゃも	米 さつま芋 じゃが芋 こんにやく	れんこん 人参 玉葱 ひじき 白菜 きゅうり りんご	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
9	金	牛乳 柿	パン 魚のコンクリーム焼 ミートボール甘煮 切干大根サラダ きのこ入かき卵スープ	生鮭 卵 ミートボール	テーブルロール じゃが芋	切干大根 人参 にはら ほうれん草 玉葱 きゅうり ごぼう しめじ	かんたん アップルパイ	豆類	
24	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物	油揚げ ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン りんご えのきたけ		魚介類 種実類	
26	月	12日牛乳 りんご 26日牛乳 かし	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 ちくわ甘煮 春雨のあえもの 12日豚汁 26日みそ汁	白身魚/青魚 ちくわ 26日厚揚げ ロースハム	米 里芋 春雨 12日さつま芋	大根 きゅうり 人参 玉葱 人参 ごぼう 小葱	12日りんご かし 26日きなこトースト	野菜類 豆類	
27	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン 和風サラダ スキムスープ 13日中華風ローストポーク 27日鶏肉からあげ	13日豚肉(ヒレ) 27日鶏もも肉 かにほくし身 ベーコン 水煮大豆	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ ひじき 小葱	柿 かし	魚介類	
28	水	100%ジュース かし	しろごはん うずら煮豆 キャベツおかかあえ 14日筑前煮 28日大豆五目煮 魚団子みそ汁	14日鶏ももこま切 うずら豆 油揚げ 白身魚すり身	米 こんにやく 14日里芋	れんこん 人参 大根 白菜 小葱 昆布 ごぼう	14日ごまクッキー 28日ふかし芋 ミニゼリー	野菜類 種実類	
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 ピーマン キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 えのきたけ		豆類	
20	火	牛乳 かし	🎉 おいもパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日						
22	木	牛乳 かし	🍱 お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
29	木	牛乳 りんご	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	合挽肉 豆腐 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋	れんこん 人参 しめじ きゅうり もやし 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ	おむすび	種実類	
30	金	牛乳 かし	親子丼 高野豆腐含め煮 ごぼう含め煮 キャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁	鶏ももこま切 卵 豆腐 高野豆腐	米 里芋	人参 玉葱 ねぎ ごぼう キャベツ 大根 小葱	柿 昆布 かし	野菜類 いも類	

空弁当

6日(火)空弁当の日...空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼりをリュックにいれて忘れずに!



給食だより



～かぜに負けない～

冬のかぜを予防しよう

かぜの予防

家庭で・・・部屋の換気をこまめに、湿度に気を配る。睡眠を十分にとる。栄養を十分にとる。規則正しい生活。人ごみはさける。うがい・手洗い
外出から帰ったら・・・うがい・手洗い



●かぜの症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のど痛、せき、熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、食欲不振、むかつき、腹痛、嘔吐、下痢、消化器症状、目の充血、目やに、耳痛などの全身症状

●かぜをひいたら

保温、安静、十分な睡眠、水分を十分にとる、バランスのよい食事、室内の空気に湿り気を。



●かぜとインフルエンザ～違いを知って対応

インフルエンザ・・・ウイルスなどが、のどに感染して起こる病気。感染力が強い。1～3日の潜伏期間を置いて発症。悪寒(寒気)、高熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、嘔吐、下痢、咳、鼻水、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを起こすことも。初期の安静が大切。室内を暖かく安静に。解熱剤の使用は控えます。

