



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)

令和3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		
1	月	牛乳 かし	パン マカロニサラダ 白菜スープ 1日魚のコンクリーム焼き 15日じゃが芋とベーコンのコンクリーム焼き	鮭 ベーコン シーチキン	マカロニ じゃが芋	玉葱 白菜 人参 きゅうり キャベツ コン(クリーム) パセリ	りんご かし	種実類
2	火	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ		
4	木	ヨーグルト かし	わかめごはん キャベツの塩昆布あえ 魚団子のみそ汁 18日筑前煮 4日海の幸卵焼き ちくわの甘煮	白身魚すり身 油揚げ 4日卵 ちくわ かにほぐし身 18日鶏ももこま切	米 4日里芋 こんにやく	キャベツ 人参 大根 白菜 小葱 4日ひじき 18日れんこん ごぼう	4日 柿 かし 18日柿 スルメ かし	4日いも類 18日卵類
5	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き 里芋の煮物 れんこんサラダ キャベツスープ	鶏もも肉 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 里芋	れんこん 人参 もやし きゅうり キャベツ パセリ コン(クリーム)	オレンジジュース バナナ かし	豆類 種実類
6	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそペポテト ブロッコリーのおかかあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 にら 柿 小葱 ブロッコリー		野菜類
8	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 肉じゃが 納豆あえ ぶのすまし汁	牛こま切 納豆 豆腐 ロースハム	米 ふ こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 わかめ 小葱	りんご かし かえりちりめん	いも類 種実類
9	火	牛乳 昆布 かし	パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ パセリ しいたけ もやし	みかん かし	豆類 肉類
10	水	牛乳 バナナ	10日きのこごはん 24日わかめごはん 大豆の五目煮 大根と柿の甘酢あえ みそ汁	水煮大豆 厚揚げ 10日しらす干し	米 里芋 こんにやく	ごぼう 人参 大根 白菜 小葱 れんこん 10日まいたけ しいたけ	10日りんごケーキ 24日ふかし芋 ミニゼリー	野菜類
11	木	100%ジュース かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き ピーナツあえ ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ セロリ 玉葱	柿 かし	野菜類 魚介類
12	金	牛乳 かし かえりちりめん	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 油揚げ	米 さつま芋 じゃが芋	れんこん 人参 玉葱 白菜 ひじき きゅうり りんご	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
13	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 しらすあえ 果物	えび ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ピーマン えのきたけ しめじ		豆類
16	火	牛乳 かし	お楽しみパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日			みかん かし		
17	水	牛乳 りんご	パン 魚のアーモンド焼き かぶサラダ きのこ入かき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	かぶ きゅうり 人参 コン(糖) ごぼう しいたけ えのきたけ しめじ にら 玉葱	ごまクッキー	肉類
19	金	牛乳 かし	おむすび 魚のかおり揚げ かぼちゃ甘煮 牛肉と野菜のしぐれ煮 ごまあえ 果物	鮭 牛こま切	米 こんにやく	かぼちゃ ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類
22	月	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 けんちん汁 ミートボール甘煮 春雨のあえもの	白身魚/青魚 ミートボール ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	きゅうり 大根 人参 玉葱 小葱	りんご かし	野菜類 種実類
25	木	牛乳 みかん	パン 魚のごま焼き ピーナツあえ 麻婆豆腐	白身魚 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 ごま 小葱 にら しょうが	かんたん アップルパイ	いも類 野菜類
29	月	牛乳 かし	パン 魚のみそマヨネーズ焼き 和風サラダ スキムスープ	白身魚 かにほぐし身 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり ひじき 小葱 キャベツ パセリ ねぎ	柿 昆布 かし	魚介類
30	火	牛乳 かし	おむすび 鶏肉のマーマレード焼 さつま芋甘煮 れんこんきんぴら キャベツごまあえ 果物	鶏もも肉	米 こんにやく さつま芋	れんこん 人参 キャベツ みかん ほうれん草	パック牛乳 ミニパン	野菜類

19日(金) 30日(火)空弁当の日...空のお弁当箱 水筒(お茶をいれて)、靴物、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



体調管理をしっかりと

秋も本番、紅葉の美しい季節になりました。朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事を十分にとって体づくりに努め、規則正しい生活で冬に備えましょう。

免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

☆たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品など免疫細胞を活性化させる働きがあります。

☆ビタミン類

野菜、果物、ナッツ類などビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

☆発酵食品

味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。



旬の食材 さつま芋

さつま芋には、便秘予防や解消に役立つ食物繊維が多く含まれています。ビタミンC、E、等のビタミン類が豊富に含まれています。風邪予防の働きがあるビタミンCは美肌効果があり、抗酸化作用をもつビタミンEは、体内の細胞の酸化による老化を抑制する働きがあり生活習慣予防に役立つと期待されています。

秋の味覚のさつま芋は煮る、焼く、蒸すなどの調理法で充分美味しく食べることができます。

給食献立にもさつま芋を入れています。子供たちが収穫したさつま芋で

「お楽しみパーティー」が開かれます。とても楽しみです。

是非、旬の食材、さつま芋をご家庭でも食べてみて下さいね。

