



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26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	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 えのきたけ		魚介類 豆類	
4	火	牛乳 りんご	さつまいもごはん 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 さつまいも 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	むしパン	野菜類	
5	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	ミニクワッサン マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり ねぎ にら パセリ	りんご かし かえりちりめん	いも類	
6 20	木	牛乳 かし	カレーライス ポークビーンズ 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	
7	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	
8 22	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	
10	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	さつまいも スティック	豆類	
11	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	
12 26	水	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク 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	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	
13	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	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 バナナ かし	いも類 野菜類	
14	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	ドーナツ	魚介類	
15 29	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 しらす干	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 水煮 豆 玉葱 にら ほうれん草		卵類	
17	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き もみのりあえ きのこいりかき卵スープ	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 にら	柿 かし	豆類	
18	火	100%ジュース かし	わかめごはん 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	
19	水	牛乳 みかん	おともパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日						
21 空弁当	金	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	パック牛乳 ミニパン	豆類	
25	火	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ			
27	木	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ れんこんサラダ ビーンズスープ	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	
28	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 さつまいも 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	

21(金)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)忘れずに!



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戸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回午後を食べましょう

●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!

