



11月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5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	水	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ			
2	木	牛乳 りんご	パン 鶏肉のトマト煮込み ちくわ甘煮 大根サラダ かぶいりビーンズスープ	鶏むね肉 ちくわ ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	玉葱 人参 トマト 大根 きゅうり かぶ セロリ キャベツ	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
4 18	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト 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 青のり たけのこ水煮 ブロッコリー 小葱		魚介類 野菜類	
6 20	月	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 高野豆腐含め煮 塩昆布あえ 6日豆腐入り松風焼 白菜とわかめのおつゆ 20日海の幸卵焼き けんちん汁	高野豆腐 豆腐 6日鶏挽肉 20日卵 がにかまフレーク	米 20日じゃが芋	キャベツ 人参 小葱 きゅうり 大根 6日白菜 わかめ 20日ごぼう ひじき	柿 かし	種実類 野菜類	
7 21	火	ヨーグルト かし	パン スキムスープ 7日鶏肉のクラッカー焼き れんこんサラダ 21日魚のかおり揚げ 切干大根のあえもの	ベーコン 7日鶏もも肉 シーチキン 21日白身魚	テーブルロール じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 きゅうり 7日れんこん 21日切干大根 ほうれん草	りんご 昆布 かし	豆類	
8	水	牛乳 みかん	さつま芋ごはん ちくわのいそべ揚げ 納豆あえ 魚団子のみそ汁	ちくわ 卵 豆腐 ロースハム 納豆 白身魚すり身	米 さつま芋	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 しめじ 小葱	ごまクッキー	野菜類	
9	木	牛乳 柿	パン 魚のコーンクリーム焼き かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ きのこいりかき卵スープ	鮭 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	かぼちゃ 玉葱 人参 コーン(クリーム) パセリ キャベツ きゅうり にら えのきたけ ごぼう しめじ	おむすび	肉類 豆類	
10 24	金	牛乳 かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とれんごのサラダ 10日うずら煮豆 24日ししやも	牛こま切 水煮大豆 油揚げ 10日うずら煮豆 24日ししやも	米 さつま芋 じゃが芋 こんにやく	れんこん 人参 玉葱 白菜 ひじき きゅうり りんご	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
11 25	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ キャベツのしらすあえ 粉ふき芋 果物	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 しめじ えのきたけ ピーマン		豆類 種実類	
13 27	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 里芋の煮物 春雨のあえもの みそ汁	白身魚/青魚 ロースハム 厚揚げ	米 里芋 春雨 じゃが芋	大根 きゅうり 人参 白菜 小葱	りんご かし	野菜類	
14 28	火	100%ジュース かし	パン れんこんの炒め煮 ピーナツあえ 14日豚肉バーベキューソース焼 キャベツスープ 28日魚のごま焼 麻婆豆腐	14日豚肉(ひれ) 28日白身魚 豆腐 豚挽肉	ミニクワッツサン こんにやく 14日じゃが芋	れんこん 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 パセリ 14日もやし 28日ごま にら 小葱	柿 かし 14日スルメ	14日豆類 28日いも類	
15	水	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 みそ汁 大根と柿の甘酢あえ ミートボール甘煮	水煮大豆 豆腐 ミートボール	米 里芋 こんにやく	ごぼう 人参 昆布 れんこん 大根 きゅうり しめじ	さつま芋ふかし ミニゼリー	魚介類 野菜類	
16 空弁当	木	牛乳 かし	おむすび 鮭の塩焼 かぼちゃの甘煮 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	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類	
17	金	牛乳 かし	パン 里芋の春巻きクロッケ かぶのサラダ ビーンズスープ	豚挽肉 シーチキン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋 里芋	れんこん ごぼう 人参 かぶ きゅうり 玉葱 セロリ コーン(粒)	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
22	水	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 筑前煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 白身魚すり身 豆腐	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 キャベツ 人参 れんこん ごぼう のり 大根 白菜 小葱	りんごケーキ	種実類	
29	水	牛乳 かし	おともパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日					みかん かし	
30	木	牛乳 バナナ	パン マカロニサラダ けんちん煮 かぼちゃスープ じゃが芋とベーコンのコーンクリーム焼き	ベーコン 豆腐 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	赤パプリカ 人参 大根 きゅうり キャベツ かぼちゃ 白菜 玉葱 パセリ	りんご かし かえりちりめん	種実類	

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 れんこん

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富なれんこんは、蓮田といわれる泥沼で栽培し、蓮の地下茎が肥大したものです。夏から秋に収穫される新れんこんは、みずみずしくシャキッとした食感とあっさりとした味わいが特徴で、食感が活きるサラダがおすすめです。晩秋から冬に収穫される晩秋れんこんは成長したれんこんを田んぼの中で寝かせるので、でんぷん質が糖に変化し、ねっとりとした食感で甘みが増します。すり下ろして粘りを活かす料理や煮物なども甘みを感じられておすすめです。れんこんに含まれるタンニンは空気に触れると黒く変色するので切ったら水に浸しましょう。

是非、旬の食材、れんこんをご家庭でも食べてみて下さいね。

