



# 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29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	水	牛乳 チーズ 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 セロリ 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ	柿 昆布 かし	魚介類	
16	木	8日牛乳 かし 10日牛乳 野菜ジュースケーキ	ゆかりごはん 鶏みぞれ煮 豆腐みそ汁 ちくわの甘煮 春雨のあえもの	白身魚/青魚 ちくわ 豆腐 コースハム	米 春雨 里芋	大根 きゅうり 人参 白菜 しょうが 小葱	2日かんたん アップルパイ 10日ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
18	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 ブロッコリーごまあえ 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 フロッキー 人参 玉葱 えのきたけ		豆類	
6	月	牛乳 みかん	しろごはん 筑前煮 キャベツのおかかあえ 高野豆腐の煮め煮 魚団子のみそ汁	鶏ももごま切 高野豆腐 厚揚げ 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	れんこん 人参 キャベツ きゅうり 大根 小葱	ごまクッキー	野菜類 福実類	
7	火	牛乳 かし	おむすび ちくわのいそべ揚げ かぼちゃ甘煮 ごぼうのきんぴら 牛肉のしぐれ煮 ごまあえ 果物	ちくわ 牛ごま切	米 こんにやく	青のり 人参 ごぼう キャベツ ほうれん草 みかん	パック牛乳 ミニパン	豆類	
8 22	水	8日牛乳 かし 22日牛乳 みかん	雑菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ 22日ししやも 8日ミートボール甘煮	牛ごま切 水煮大豆 22日ししやも	米 さつまいも 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	8日柿 かし 22日きなこ トースト	野菜類	
9	木	ヨーグルト かし	豚肉のしょうが焼き 野菜・ポテトサラダ パン プチトマト 白菜スープ	豚肉スライス ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 さつまいも	きゅうり キャベツ 玉葱 プチトマト もやし 人参 白菜 バタリ	りんご スルメ かし	豆類	
10	金	牛乳 かし	🎉 おいもパーティー(お楽しみメニュー)			食育の日			
11 25	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 福実類	
13 27	月	牛乳 りんご	パン マカロニサラダ 麻婆豆腐 13日鶏肉マーマレード焼 27日鶏肉クラッカー焼	鶏もも肉 豚挽肉 豆腐 シーチキン	ミニクワッサン マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ たら しょうが	13日おむすび 27日さつまいもマフィン	いも類 野菜類	
14	火	牛乳 みかん	さつまいもごはん 魚のごまみそやき 大根と柿の甘酢あえ けんちん汁	白身魚 豆腐	米 里芋 さつまいも	大根 きゅうり 柿 人参 玉葱 ごぼう 小葱	サンドイッチ (りんごジャム)	野菜類 肉類	
17	金	牛乳 昆布 かし	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 しいたけ きゅうり もやし 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ	りんご かし かえりちりめん	福実類	
20	月	牛乳 みかん	しろごはん 大豆の五目煮 ミトボール甘煮 切干大根サラダ きのこいりかき卵汁	水煮大豆 ミトボール 卵	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう しめじ キャベツ 大根 たら 玉葱 えのきたけ	さつまいもふかし ミニゼリー	魚介類	
21	火	100%ジュース かし	パン 魚のみそマヨネーズ焼き ワカメとコーンのサラダ 白菜スープ	生鮭 ベーコン	ミニ牛乳/パン じゃが芋	しめじ ねぎ 人参 わかめ レタス キャベツ コーン(缶)	柿 かし	豆類	
24	金	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん 海苔の串焼き 里芋煮物 もみのりあえ けんちん汁	卵 豆腐 かにほぐし身	米 里芋 じゃが芋	ひじき 人参 キャベツ ほうれん草 ごぼう 玉葱 小葱 のり	オレンジジュース バナナ かし	福実類	
28	火	牛乳 かし	お弁当の日			🍷			パック牛乳 ミニパン チーズ
29	水	牛乳 かし	パン 魚の香草焼 かぼちゃ甘煮 和風サラダ キャベツのスープ	生鮭 かにかま 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	バター かぼちゃ ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき もやし	柿 かし	福実類	
30	木	ヨーグルト かし	鯛子丼 れんこんきんぴら ごぼう煮め煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももごま切 卵 厚揚げ 白身魚すり身	米 こんにやく	ごぼう れんこん 人参 キャベツ 大根 小葱	りんご 昆布 かし	野菜類 いも類	



## 給食だより



### 今シーズンの健康ポイント

#### かぜに負けない体づくり

● 寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、

● 疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。



#### ●体の芯からあたたまる食事を。

● 大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

#### ●よく遊びましょう。



#### ●十分な睡眠をとりましょう。



#### インフルエンザにかかったら

かぜとともに、インフルエンザが流行する時期です。インフルエンザが普通のかぜと違うところは、39℃以上の高熱が出て、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が出てしまう点です。



#### インフルエンザにかかったら…

● 病院へ行きます。とにかく安静が大切です。室内をあたたかくして、じっくり休養をとります。