



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)

令和元年 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	金	牛乳 チーズ かし	しろごはん 筑前煮 うずら煮豆 キャベツの塩昆布あえ 魚団子みそ汁	鶏ももこま切 うずら豆 豆腐 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	ごぼう れんこん 人参 キャベツ 大根 白菜 小葱	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 種実類	
2	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 キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 えのきたけ		豆類	
5	火	牛乳 かし	パン スパゲティサラダ 5日魚のアーモンド焼き 麻婆豆腐 19日魚のごま焼き かぼちゃスープ	白身魚 シーチキン 5日豚挽肉 豆腐	ミニ牛乳パン スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 パセリ 5日ねぎ なら 19日かぼちゃ しいたけ	りんご 昆布 かし	5日いも類 19日豆類	
6	水	牛乳 かし	🍷 おいもパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日						
7	木	7日牛乳 かし 21日牛乳りんご	パン 具だくさん和風サラダ 白菜スープ 7日鶏肉クラッカー焼き 21日鶏肉のからあげ	鶏もも肉 ベーコン 水煮大豆 かにほぐし身	テーブルロール じゃが芋	玉葱 人参 小葱 きゅうり ごぼう 白菜 もやし パセリ	7日柿 かし 21日 おむすび	野菜類 卵類	
8	金	牛乳 かし かえりちりめん	8日わかめごはん 22日さつま芋ごはん 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 さつま芋	大根 きゅうり 柿 昆布 ごぼう 玉葱 小葱 人参	ヨーグルト りんご かし	野菜類 肉類	
9	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソーテー もみのりあえ 果物	牛こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ ビーマン えのきたけ ほうれん草 人参		種実類	
11	月	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き 切干大根サラダ きのこいりかき卵スープ	鮭 卵	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 切干大根 きゅうり しめじ ほうれん草 人参 ごぼう なら えのきたけ	柿 かし	豆類	
12	火	牛乳 かし	おむすび ちくわのいそべ揚げ 牛肉と野菜のしぐれ煮 ごまあえ かぼちゃ甘煮 果物	ちくわ 卵 牛こま切	米 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 ほうれん草 かぼちゃ 青のり	パック牛乳 ミニパン	いも類	
13	水	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	ミニ牛乳パン 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	種実類	
14	木	牛乳 みかん	わかめごはん 魚のみぞれ煮 豚汁 高野豆腐の含め煮 春雨のあえもの	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切	米 里芋 春雨 こんにやく	人参 玉葱 大根 ごぼう きゅうり 小葱 しょうが	14日かんたん アップルパイ 28日ふかし芋 ミニゼリー	野菜類	
15	金	牛乳 柿	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ ピンズスープ 15日ちくわ甘煮 29日かぼちゃ甘煮	豚肉(ひれ) 卵 シーチキン 水煮大豆 ベーコン 15日ちくわ	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 セロリ 玉葱 29日かぼちゃ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
18	月	牛乳 みかん	ゆかりごはん 海の幸卵焼 ミートボール甘煮 ピーナツあえ 豆腐のみそ汁	卵 かにほぐし身 ミートボール 豆腐	米 里芋	ひじき ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 大根 小葱	きなこトースト	野菜類	
20	水	100%ジュース かし	わかめごはん 大豆の五目煮 納豆あえ 里芋の煮物 みそ汁	水煮大豆 納豆 厚揚げ ロースハム	米 里芋 こんにやく	ごぼう れんこん 人参 キャベツ ほうれん草 白菜	柿 かし	魚介類	
25	月	牛乳 かし	お弁当の日 🍱					パック牛乳 ミニパン チーズ	
26	火	牛乳 バナナ	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	ごまクッキー	野菜類	
27	水	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ れんこんサラダ キャベツのスープ	ちくわ 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり もやし 玉葱 コーン(クリーム)	りんご かし	種実類 豆類	

12日(火)空弁当の日...空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、数物、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



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!

