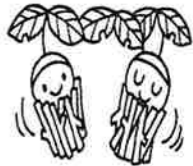


11月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります) 令和4年 11月 愛児園湯田保育所



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。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしていきましょう。

身体を温めてくれる根菜を食べよう

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、身体を温め、健康維持のためにも効果的です。ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

☆だいこん



冬に甘味を増してみずみずしく美味しくなります。胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれています。風邪予防や美肌効果などにも期待できます。

☆れんこん



でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富でみかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん運動を高め便通を促してくれます。

☆人参



年中出回っている人参ですが、秋から冬にかけて一番美味しい時期でカロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対しての免疫力を高め風邪予防に効果的です。また、ビタミンAには皮膚や肌に潤いをあたえ、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。

☆かぶ



かぶの根に含まれるアミラーゼはでんぷんの消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。かぶの葉もβ-カロテン・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど多くの栄養を含みます。

給食献立にも根菜類、旬の食材を入れています。今月は、子供たちが収穫したさつま芋で「おもいパーティー」が開かれます。とても楽しみです。是非、ご家庭でも食べてみて下さいね。



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	火	ヨーグルト かし	わかめごはん 肉じゃが ふのすまし汁 1日納豆あえ ちくわの甘煮 15日切干大根あえもの 高野豆腐含め煮	牛こま切 豆腐 1日ちくわ ロースハム 納豆 15日高野豆腐	米 じゃが芋 こんにやく ふ	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 三つ葉 15日切干大根	柿 かし	野菜類	
16	水	牛乳 かし	パン かぶのサラダ ビーンズスープ 2日鶏肉のバーベキューソース焼き 16日豚肉のバーベキューソース焼き	2日鶏もも肉 16日豚肉(ひれ) 水煮大豆 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	かぶ きゅうり 人参 キャベツ セロリ 玉葱 コーン(粒)	りんご かし かえりちりめん	種実類	
4	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き 豚汁 高野豆腐の含め煮 キャベツのごまあえ	卵 高野豆腐 豚こま切 かにフレーク	米 じゃが芋 さつま芋	キャベツ 人参 大根 ごぼう ひじき 玉葱 小葱 コーン(粒)	オレンジジュース ごまクッキー	野菜類	
19	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 にら 柿 小葱 ブロッコリー		野菜類	
7	月	牛乳 昆布 かし	しろごはん 煮魚 里芋の煮物 春雨のあえもの けんちん汁	白身魚/青魚 ロースハム 豆腐	米 里芋 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり 人参 大根 玉葱 小葱 しょうが	りんご かし	野菜類	
22	火	100%ジュース かし	パン 和風サラダ スキムスープ 8日中華風ローストポーク 22日鶏肉のクラッカー焼き	水煮大豆 ベーコン かにフレーク 8日豚肉(ひれ) 22日鶏もも肉	テーブルロール じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう きゅうり ひじき 小葱 キャベツ パセリ	柿 かし	種実類 野菜類	
9	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
10	木	10日牛乳 りんご 24日牛乳 オレンジ	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	米 里芋 春雨 こんにやく	大根 ごぼう 人参 昆布 きゅうり 白菜 柿 小葱 れんこん	10日ふかし芋 ミニゼリー 24日りんごケーキ	肉類	
11	金	牛乳 かし	パン スパゲティサラダ 11日魚のかおり揚げ かぼちゃスープ 25日魚コンクリーム焼 きのご入か卵スープ	シーチキン 11日白身魚 25日鮭 卵	ミニクワッサン スパゲティ 25日じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 しいたけ キャベツ 11日青のり 25日パセリ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 豆類	
26	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物	牛こま切 うずら豆 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン えのきたけ りんご		野菜類	
14	月	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き ピーナツあえ 麻婆豆腐	白身魚 豚焼肉 豆腐	テーブルロール	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 ごま 小葱 にら しょうが	みかん スルメ かし	いも類 野菜類	
17	木	牛乳 かし	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 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	
18	金	牛乳 かし	おむすび 鶏肉マーマレード焼 ごまあえ 牛肉と野菜のしぐれ煮 かぼちゃ甘煮 果物	鶏もも肉 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	
21	月	牛乳 かし	🍻 おいもパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日					みかん かし	
29	火	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 キャベツの塩昆布あえ 魚団子みそ汁	鶏ももこま切 ちくわ 油揚げ 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	人参 ごぼう キャベツ れんこん 大根 白菜 小葱	柿 かし	種実類	
30	水	牛乳 りんご	パン マカロニサラダ 白菜スープ じゃが芋とベーコンのコンクリーム焼き	ベーコン 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 きゅうり キャベツ 白菜 玉葱 パセリ	おむすび	豆類 野菜類	

空弁当

18日(金)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!