



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6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 かし	ゆかりごはん 魚団子のみそ汁 さつまいもと野菜のかきあげ もみのりあえ	白身魚すり身 豆腐 しらす干し	米 さつまいも	人参 玉葱 ごぼう ほうれん草 白菜 大根 小葱 のり	オレンジジュース りんご かし	肉類
2 16	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそペポト 野菜のおかかあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	キャベツ なら 小葱 ほうれん草 人参 玉葱 青のり		豆類 種実類
5 19	火	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き マカロニサラダ 白菜スープ 19日かぼちゃ甘煮 5日こんにやくと厚揚げの煮物	鮭 シーチキン 卵 5日厚揚げ	ミニ牛乳パン マカロニ 5日こんにやく	キャベツ きゅうり 白菜 玉葱 人参 パセリ 19日かぼちゃ	柿 昆布 かし	いも類
空 弁 当	水	牛乳 かし	おむすび 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 れんこんのきんぴら ごまあえ 果物	鶏もも肉	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ れんこん かぼちゃ みかん	バック牛乳 ミニパン	豆類 野菜類
7	木	牛乳 かし	パン 豚肉のトマト煮込み 和風サラダ とうがんと豆腐のスープ	豚ひれ肉 水煮大豆 豆腐	ミニクワッサン	玉葱 トマト 人参 ごぼう きゅうり 小葱 ひじき えのきたけ とうがん にんにく	ヨーグルト バナナ かし	いも類
8	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				りんご かし	
9 30	土	牛乳 かし	肉うどん 粉ふき芋 しらすあえ 果物	牛こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 きゅうり 小葱		豆類
11 25	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 みそ汁 高野豆腐の含め煮 春雨のあえもの	白身魚/青魚 ロースハム 高野豆腐 厚揚げ	米 里芋 春雨	大根 きゅうり 人参 白菜 小葱 しょうが	みかん かし	野菜類 種実類
12 26	火	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のバーベキューソース焼き かぼちゃスープ 12日スパゲティサラダ 26日切干大根のサラダ	鶏もも肉 ベーコン 12日シーチキン 卵	コッペパン 12日スパゲティ	きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉葱 人参 26日切干大根 ほうれん草	12日おむすび 26日柿 かし	いも類
13	水	100%ジュース 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 油揚げ ししゃも	米 さつまいも 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	柿 かし かえりちりめん	野菜類
14	木	牛乳 昆布 かし	パン 魚のごま焼き ミートボール甘煮 かぶのサラダ キャベツのスープ	白身魚 ミートボール	まるパン じゃが芋	かぶ 人参 もやし キャベツ きゅうり コーン(粒)	りんご かし	豆類 野菜類
5	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 ちくわの甘煮 キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	鶏ももこま切 ちくわ 豆腐	米 里芋 じゃが芋 こんにやく	ごぼう れんこん キャベツ 大根 人参 小葱	オレンジジュース バナナ かし	野菜類
18	月	牛乳 りんご	ゆかりごはん 豆腐入松風焼 里芋の煮物 大根と柿の甘酢あえ ふのすまし汁	鶏挽肉 豆腐	米 里芋 麩	玉葱 人参 大根 きゅうり 昆布 柿 三つ葉	ふかし芋 ミニゼリー	魚介類
20	水	牛乳 かし	さつまいもごはん 大豆の五目煮 豚汁 切干大根の煮物 キャベツのごまあえ	水煮大豆 厚揚げ 豚こま切	米 じゃが芋 さつまいも こんにやく	ごぼう 昆布 人参 キャベツ 大根 ごま 玉葱 白菜 小葱	りんご かし	卵類 野菜類
21	木	牛乳 柿	きつねうどん じゃが芋ソテー こんにやくと厚揚げの煮物 うずら煮豆	油揚げ ベーコン うずら豆 厚揚げ	うどん じゃが芋	ピーマン 人参 えのきたけ 玉葱 小葱	オレンジケキ	野菜類
22	金	牛乳 かし	親子丼 ブロッコリーのあえもの 魚のてりやき とうがんと豆腐のおつゆ	鶏ももこま切 卵 白身魚 豆腐 シーチキン	米	人参 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 とうがん ねぎ	ヨーグルト バナナ かし	いも類
空 弁 当	27	水	おむすび 魚のかおり揚げ ごまあえ さつまいも甘煮 牛肉と野菜のしぐれ煮 果物	白身魚 牛こま切	米 さつまいも こんにやく	ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 しょうが 青のり ごま みかん	バック牛乳 ミニパン	豆類
28	木	100%ジュース かし	パン 和風ハンバーグ スパゲティサラダ キャベツのスープ	合挽肉 豆腐 シーチキン 卵	まるパン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉葱 れんこん コーン(クリーム) しいたけ	りんご スルメ かし	種実類
29	金	牛乳 かし	お弁当の日 🍱				バック牛乳 むしぼん チーズ	

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。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。給食献立にも根菜類を取り入れています。是非、ご家庭でも食べてみて下さいね。

☆だいこん
様々な消化酵素が含まれており、胃腸の働きを助けてくれます



☆れんこん
ビタミンCが豊富で、れんこんの主成分でんぷんにより加熱しても壊れにくく風邪予防に効果的です

☆にんじん
ビタミンAの素になるβカロテンが豊富で喉や鼻の粘膜を丈夫にしてくれます



☆かぶ
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、胃もたれや胸やけの解消、整腸効果があります

10月の食育の日を紹介



“栗ご飯・さんまの竜田揚げ・梨酢あえ・みそ汁(生麩入)”
焼いて食べることの多いさんまですが、下味を付けて揚げてあるので小骨も気にならず、よく食べました。午後のおやつにりんご10kgでジャムを作り「りんごジャムサンド」にしました。こちらも大好評でした。

今月は、子供たちが収穫したさつまいもで「おいもパーティー」が開かれます。どんな給食になるのかお楽しみに。



6日(水)、27日(水)空弁当の日...空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、敷物、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!