

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28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	火	ヨーグルト かし	さつま芋ごはん 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 さつま芋	大根 きゅうり 柿 人参 玉葱 ごぼう 小葱	りんご かし	野菜類 肉類	
2	水	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキュー焼き 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	ほうれん草 人参 キャベツ セロリ 玉葱 しめじ	柿 昆布 かし	魚介類	
4 18	金	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 シーチキン 豚ひき肉 豆腐	ミニクワッサン マカロニ	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 にら ねぎ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
5 19	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 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ ピーマン キャベツ 人参 玉葱 キャベツ えのきたけ		魚介類 豆類	
7 21	月	7日牛乳 柿 21日牛乳 りんご	しろごはん 魚のみぞれ煮 ちくわ甘煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ちくわ 豚こま切 ロースハム	米 春雨 こんにやく じゃが芋	大根 きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 小葱	7日 かんたんアップルパイ 21日さつま芋ふかし ミニゼリー	種実類	
8	火	100%ジュース 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 さつま芋	きゅうり キャベツ 玉葱 プチトマト 人参 白菜 パセリ	りんご スルメ かし	魚介類	
9	水	牛乳 きなこトースト	わかめごはん 筑前煮 納豆あえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 ロースハム 納豆 厚揚げ	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 人参 ごぼう れんこん キャベツ 大根 小葱	柿 かし	種実類	
10 24	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のコーンクリーム焼き わかめとコーンのサラダ きのこ入かき卵スープ	鮭 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 パセリ 人参 わかめ きゅうり しめじ レタス ごぼう えのきたけ	ヨーグルト りんご かし	豆類	
11	金	牛乳 柿	根菜カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご	ごまクッキー	野菜類 豆類	
12 26	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソーテー 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	
14	月	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	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	おむすび	種実類	
15	火	ヨーグルト かし	親子丼 魚のごまみそ焼 切り干し大根サラダ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 卵 豆腐	米 里芋	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 きゅうり ほうれん草 ごぼう	柿 かし	野菜類	
16	水	牛乳 昆布 かし	🎉 おいもパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日						
17	木	牛乳 みかん	ゆかりごはん 大豆の五目煮 ミトボール甘煮 キャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁	水煮大豆 ミトボール 豆腐	米 里芋 こんにやく	人参 ごぼう キャベツ 大根 白菜 小葱	りんご かし かえりちりめん	野菜類	
22	火	牛乳 みかん	パン 中華風ローストポーク 和風サラダ 白菜スープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆 かにかま ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう 玉葱 小葱 きゅうり ひじき 白菜 もやし パセリ	さつま芋マフィン	魚介類	
25	金	牛乳 かし	おむすび ちくわのいそ揚げ 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 卵 牛こま切	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	
28	月	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き マカロニサラダ ビーンズスープ	白身魚 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋	ごま パセリ 人参 きゅうり キャベツ セロリ しめじ	りんご 昆布 かし	野菜類	
29	火	牛乳 かし	お弁当の日 🍱					パック牛乳 ミニパン チーズ	
30	水	牛乳 柿	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 ししやも	牛こま切 水煮大豆 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 ひじき 白菜 きゅうり りんご	オレンジケーキ	野菜類 種実類	

25日(金)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!



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。



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!

