平成29年度11月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。
詳しくは、給食室までお尋ねください。

日		曜	昼　食	3時	3歳未満児追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	15	水	麦ごはん すまし汁 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ	スキムミルク 焼きいも	牛乳 みかん	牛乳・わかめ・かつお・昆布だし・豚肉・煮干しだし・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・マカロニ・マヨネーズ・さつまいも	みかん・えのきたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・きゅうり
2	16	木	麦ごはん みそ汁 魚のもみじ焼き トマト 中華風精進炒め	豆乳 ピザトースト	牛乳 2日：チーズ 16日：パイン アップル缶	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・白身魚・油揚げ・豆乳・ベーコン・チーズ	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・すりごま・ごま油・砂糖(三温糖)・食パン	パインアップル(缶)・かぼちゃ・青ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・コーン、ホール(缶)・こんにゃく・れんこん・こまつな・しめじ・しょうが・たまねぎ
4	18	土	和風スパゲッティ 飲むヨーグルト	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏肉・きざみのり・ドリンクヨーグルト	ウエハース・スパゲッティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく
6	20	月	麦ごはん いわしのかば焼き風 トマト 白菜と春雨のスープ	スキムミルク かき せんべい	牛乳 バナナ	牛乳・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・せんべい	バナナ・しょうが・トマト・はくさい・にんじん・青ねぎ・かき
7	21	火	麦ごはん ポトフ ほうれん草とツナの和え物	豆乳 ポンデケージョ	牛乳 7日：りんご 21日：せんべい	牛乳・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・まぐろ油漬け(缶)・かつおだし・豆乳・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・砂糖(三温糖)・白玉粉・小麦粉・植物油・揚げ油	りんご・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリー・ほうれん草
8	22	水	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー さつまいものみそ汁	ミルクココア りんご クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豚肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・クラッカー	にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・たまねぎ・青ねぎ・りんご
9	30	木	さつまいもごはん 飛竜頭 レタス すまし汁	スキムミルク 新☆米粉の 豆乳蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳・鶏卵・むきえび・木綿豆腐・脱脂粉乳・ひじき・かまぼこ・かつお・昆布だし・豆乳	せんべい・精白米・麦・さつまいも・片栗粉・やまいも・白ごま・揚げ油・米粉・黒砂糖・植物油	にんじん・グリンピース・レタス・えのきたけ・青ねぎ
10	24	金	パン ローストチキン　24日：から揚げ ゆでブロッコリー ホワイトシチュー	スキムミルク りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏肉・えび・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・鶏卵・ヨーグルト	パン・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・バター・砂糖(三温糖)	もも(缶)・しょうが・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム(缶)・パセリ・りんご・レモン
11		土	けんちんうどん バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・豚肉・油揚げ・脱脂粉乳・煮干しだし・みそ	干しうどん・さといも・バームクーヘン	だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・バナナ
13	27	月	パン あじとれんこんのハンバーグ風 サラダ菜 きのこと豆乳のコーンスープ	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳 キウイフルーツ	牛乳・あじ・木綿豆腐・鶏卵・米みそ・かつおだし・豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳	パン・片栗粉・砂糖(三温糖)・甘納豆	キウイフルーツ・れんこん・にんじん・たまねぎ・しょうが・サラダ菜・コーン、クリーム(缶)・コー、ホール(缶)・エリンギ・しめじ・えのきたけ・パセリ
14		火	麦ごはん 鮭のごま揚げ ソテー 大豆のカレースープ	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 バナナ	牛乳・鮭・鶏卵・ベーコン・だいず・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・白ごま・黒ごま・揚げ油・植物油・じゃがいも・カレールウ・砂糖(三温糖)・バター	バナナ・キャベツ・にんじん・コーン、ホール(缶)・たまねぎ・パセリ
17	29	金	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	スキムミルク 新☆ ココアケーキ	牛乳 みかん	牛乳・牛肉・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・ごま油・片栗粉・さといも・さつまいも・米粉・黒砂糖	みかん・たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
♪誕生会♪			カレーライス チキンカツ レタス マセドアンサラダ ポテト ゼリー	みかんジュース バスブース	牛乳 チーズ	牛乳・鶏肉・牛肉・鶏卵・脱脂粉乳・鳥がらだし・ヨーグルト	精白米・麦・小麦粉・植物油・揚げ油・じゃがいも・カレールウ・砂糖(三温糖)・マーガリン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・りんご・レタス・きゅうり
28		火						

夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。
朝・晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくる季節、風邪をひきやすくなります。
朝ごはんをしっかり食べ、体調管理に気をつけて、毎日元気いっぱいに過ごしましょう！

よくかんで食べましょう

普段食事をしているときは、「かむ」ということをあまり意識しませんが、よくかんで食べることで、さまざまな効果が得られます。かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

★よくかむことの効果★

食べ過ぎが予防できる！
よくかんでゆっくり食事をとれば、かむことで満足感が得られます。満腹になることで、余計な量を食べずにすみます。

虫歯が予防できる！
よくかむことで、たくさんのだ液が分泌されます。このだ液が、虫歯菌が出す汚れをうすめてくれます。

食べ物のおいしさがわかる！
味覚が発達し、歯ごたえや味がびんかんにわかるようになります。

脳を活性化させる！
あごを動かす筋肉を使うことで、脳への血流量が増え、脳の働きを活性化させます。

歯並びがきれいになる！
細いあごでは、永久歯が並ぶスペースが不足し、デコボコな歯並びになりやすいです。かむことは、あごの発達になります。

★きれいにしっかり手をあらおう★

①おねがいのポーズ　てのひらをあわせてスリスリしましょう。
②かめのポーズ　おやこのかめのようにてをかさねてあらいましょう。
③おやまのポーズ　ゆびとゆびをはさんでおやまをつくってあらいましょう。
④オオカミのポーズ　おおかみのようにつめをたててゴシゴシしましょう。
⑤バイクのポーズ　バイクのうんてんのようにおやゆびをぎゅっぎゅっとあらいましょう。
⑥つかまえたのポーズ　てくびをにぎってグリグリしましょう。
さいごに・・・★　10かぞえるまでよく水ですすいで、きれいなタオルでふいてピッカピカ☆

★レシピ紹介★「五目きのこごはん」

<材料>
・精白米 1.8合(270g)
・こんぶ
・サラダ油 小さじ3/4(3g)
・鶏もも肉 1/6枚(35g)
・人参 1/8(20g)
・しめじ 1/3パック(35g)
・醤油 小さじ1 1/5(7g)
・みりん 小さじ2/5(2.5g)
・だし汁
・さつま芋 小さめ1/2本(100g)
・揚げ油 適宜
・いんげん 4～5本

<作り方>
①お米をといで、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
②人参は細い千切り、しめじは小房に分け、鶏肉は小さめの小間切れ、いんげんは茹でて斜め細切りにする。
③さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
④②の鶏肉、人参、しめじはサラダ油で炒めてからだし汁少々で煮て醤油、みりんで味付けしておく。
⑤さつま芋は水気を切り、素揚げにする。(蒸しても良いです。)
⑥ごはんが炊き上がったら、④の具と⑤のさつま芋、いんげんを混ぜて出来上がり。

作：廣渡　麻衣