平成30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		29	木	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	スキムミルク 焼きいも	牛乳 パイン アップル(缶)	牛乳・牛肉・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・さといも・さつまいも	パインアップル(缶)・たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
2	16		金	麦ごはん みそ汁(未満児) 魚の照り焼き　　トマト 新☆肉にら炒め	スキムミルク フルーツ みつ豆	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・木綿豆腐・わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・魚・豚肉・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・中華スープの素・片栗粉・甘納豆	しょうが・トマト・もやし・にら・にんじん・にんにく・バナナ・もも(缶)・みかん(缶)・パインアップル(缶)・りんご
	17		土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	せんべい・スパゲティ・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
5		26	月	パン　5日：麦ごはん ポトフ ほうれん草とツナの 和え物	ミルクココア りんご クッキー	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・まぐろ油漬け(缶)・かつおだし・脱脂粉乳	パン・じゃがいも・砂糖(三温糖)・クラッカー	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・かぶ・セロリー・ほうれん草・りんご
6		30	火	さつまいもごはん 飛竜頭　　トマト すまし汁	スキムミルク かぼちゃかん	牛乳 ウエハース	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・寒天	ウエハース・精白米・麦・さつまいも・片栗粉・やまいも・白ごま・揚げ油・砂糖(三温糖)	にんじん・グリンピース・トマト・えのき・青ねぎ・かぼちゃ
7	20		水	麦ごはん すまし汁(未満児) 豚肉と大根の煮物 大豆のコロコロサラダ	スキムミルク ココアケーキ	牛乳 みかん	牛乳・わかめ・かつお・昆布だし・豚肉・煮干しだし・だいず・まぐろ油漬け(缶)・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・さつまいも・米粉・黒砂糖・片栗粉・粉糖	みかん・えのき・だいこん・にんじん・さやいんげん・きゅうり
9	21		金	パン 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー 野菜スープ	スキムミルク きなこ蒸しパン	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	パン・揚げ油・じゃがいも・ホットケーキミックス・黒砂糖	しょうが・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・干しぶどう
8		27	木	麦ごはん 鮭のごま揚げ　　レタス シャッキリみそ汁	スキムミルク かき せんべい	牛乳 りんご	牛乳・鮭・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・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・せんべい	りんご・レタス・もやし・だいこん・にんじん・かいわれだいこん・かき
	24		土	けんちんうどん バナナ	牛乳 ポン菓子	牛乳 ウエハース	牛乳・豚肉・油揚げ・脱脂粉乳・煮干しだし・みそ	ウエハース・干しうどん・さといも	だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・バナナ
12	19		月	麦ごはん いわしのかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	豆乳 ピザトースト	牛乳 もも(缶)	牛乳・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・豆乳・ベーコン・チーズ	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・食パン・マヨネーズ	もも(缶)・しょうが・サラダ菜・はくさい・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・トマト・コーンホール(缶)・ピーマン・ケチャップ
13	22		火	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク りんごの ヨーグルト ケーキ	牛乳 せんべい	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・さといも・小麦粉・バター	にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・りんご・レモン
14		28	水	麦ごはん 豚肉の南部焼き サラダ菜 ミネストローネスープ	スキムミルク チーズ ボール	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳・豚肉・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・砂糖(三温糖)・すりごま・じゃがいも・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・しょうが・サラダ菜・トマト・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム(缶)・グリンピース
☆誕生会☆				カレーライス たこさんウインナー 豚しゃぶサラダ フライドポテト ゼリー	ジュース チーズ ケーキ	牛乳 せんべい	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ウインナー・豚肉・鶏卵・クリームチーズ	せんべい・精白米・麦・マーガリン・じゃがいも・カレールウ・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス・バター	たまねぎ・にんじん・りんご・グリンピース・しょうが・きゅうり・もやし・レモン
15			木						

朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきましたね。
いろいろな食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。
規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

具合が悪い時の食事、どうしていますか？
大人よりも抵抗力の低い子どもたちは体調を崩しやすいです。
家庭でも生活習慣を整えながら、温度管理・睡眠・食事などきをつけましょう。

★具合が悪い時の食事のポイント★

①風邪の時・・・症状に対する対策が必要です。
胃腸の働きが弱くなるので、栄養価の高い卵、豆腐、白身魚などを食べやすく調理しましょう。

例　○・・・半熟卵、茶わん蒸し、スクランブルエッグなど
　　×・・・固ゆで卵、目玉焼きなど

②熱が高い時・・・水分、ビタミン、ミネラルの消耗が激しくなります。
・食欲がないときは少しずつこまめに水分補給をしましょう。
・食欲がでてきたらのどごしの良いもの、さっぱりしたものを食べやすい形で少しづつ与え、消耗しやすいビタミン、ミネラルを補給しましょう。

例　○・・・ポタージュ、煮込みうどん、卵雑炊、ヨーグルト、りんご果汁など
　　×・・・脂っこいもの、海藻、きのこ、こんにゃく、菓子など

※吐き気やお腹の調子が悪い時・・・ご飯、パン、うどんなどを中心に少しずつわけて与えましょう。
・与えられるもの・・・麦茶、豆乳、薄めたりんごジュース、おかゆ、うどん、みそ汁など
・避けたほうがよいもの・・・牛乳、乳製品、冷たいもの(アイスクリーム等)、糖分の多いものなど

簡単レシピ

煮込みうどん(1人分)

茹でうどん	1/2玉
白身魚または豆腐	30～40g
ほうれん草	1株弱
めんつゆ	30cc
水	170cc

(作り方)
①ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
②めんつゆと水を鍋で煮立たせ、白身魚を入れて火を通し、うどんを入れて煮る。
③②に①のほうれん草を入れ、ひと煮立ちさせる。(すりおろしたにんじんを加えても良い)

11月8日はいい歯の日です。
よく噛むことは、食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活発にする大切な働きをしています。いつまでも自分の歯でおいしくご飯を食べるために、子供の頃から歯を磨くことを身につけておきましょう。

作：廣渡　麻衣