



給食献立予定表 11月

あいあい保育園
R6. 10. 31

	3時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (金)	バナナ	ごはん 魚のムニエル トマト 春雨サラダ ミニゼリー	牛乳 さつまいものいぐり揚げ	サゴシ ハム 卵 牛乳	米 春雨 さつまいも そうめん ミニゼリー 薄力粉	トマト きゅうり 人参	503 551
2 (土)	おかき	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 パウムクーヘン	鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	米 おかき パウムクーヘン	ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ バナナ	375 369
4 (月)		文化の日振替休日でお休みです。					
5 (火)	チーズサンド	味噌カツ丼 けんちん汁 ブロッコリーときのこのごま酢和え ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	豚肉 卵 牛乳 赤味噌 油揚げ	米 チーズサンド パイシート こんにゃく 里芋 ミニゼリー	人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー えのき しめじ バナナ にんにく	526 494
6 (水)	やきいも	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の塩っぺ和え みかん	牛乳 フルーツサンド	豚肉 ちくわ 生クリーム 牛乳 卵	さつまいも うどん 薄力粉 煎パン	人参 玉ねぎ ねぎ 白ネギ みかん フルーツミックス バナナ	444 451
7 (木)	野菜スナック	麦ごはん 魚の味噌バター焼き 野菜サラダ ブロッコリーのゆかり和え オレンジ	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	サゴシ 味噌 ハム 甘納豆 牛乳	米 麦 野菜スナック ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 えのき ブロッコリー オレンジ もやし	480 477
8 (金)	シガーフライ	手作りパン コーンクリームシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこ焼き	鶏肉 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 シガーフライ じゃがいも たこ焼き	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	476 484
9 (土)	クッキー	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 ハム 牛乳	米 クッキー おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ マッシュルーム バナナ キャベツ きゅうり	448 444
11 (月)	カルシウム ウエハース	ごはん ごぼうハンバーグ ジャーマンポテト 人参グラッセ バナナ	牛乳 どらやき	合挽肉 ベーコン あんこ 牛乳 卵	米 カルシウムウエハース パン粉 じゃがいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ごぼう バナナ	575 561
12 (火)	あられ	ごはん 豆腐の中華煮 卵スープ 中華風サラダ ミニゼリー	牛乳 甘食風	豆腐 豚肉 卵 牛乳 ハム わかめ	米 あられ 薄力粉 ミニゼリー	人参 玉ねぎ たら くらげ キャベツ きゅうり もやし にんにく	489 504
13 (水)	きなこトースト	肉味噌そば さつまいもの天ぷら ブロッコリーの塩っぺ和え フルーツヨーグルト	牛乳 ごま入りチーズスティック	豚ひき肉 卵 牛乳 赤味噌 ヨーグルト チーズ きなこ	中華麺 煎パン 薄力粉 さつまいも ごま	人参 玉ねぎ ねぎ バナナ にんにく 生薑 ブロッコリー フルーツミックス	573 565
14 (木)	バナナカステラ	麦ごはん 魚のタルタル焼き おかききゅうり 人参シリシリ ミニゼリー	牛乳 みるくもち	サゴシ 卵 ツナ かつお節 牛乳 きなこ	米 麦 バナナカステラ 片栗粉 ミニゼリー	玉ねぎ きゅうり 人参 パセリ	475 493
15 (金)	たべっこどうぶつ	☆七五三祝い会メニュー わかめごはん ふわふわエビ寄せフライ お麩のすまし汁 ブロッコリーとトマトのサラダ みかん	牛乳 さつまいもケーキ	えび はんぺん わかめ 卵 枝豆 牛乳 かまぼこ ハム	米 たべっこどうぶつ さつまいも パン粉 薄力粉	人参 玉ねぎ えのき みつば トマト ブロッコリー きゅうり みかん	528 544
16 (土)	せんべい	五目チャーハン 中華スープ ミニゼリー	牛乳 ドーナツ	ハム 卵 ベーコン 牛乳 えび	米 せんべい ドーナツ コーン ミニゼリー	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ えのき	385 378
18 (月)	ビスコ	ごはん ポークピカタ トマト ひじきのミルキーサラダ バナナ	牛乳 野菜チップス	豚肉 卵 ハム ひじき 牛乳	米 ビスコ 薄力粉 れんこん さつまいも じゃがいも	ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり トマト バナナ ごぼう	503 507
19 (火)	チーズ ポーロ	ごはん 肉団子の甘酢あん たっぶりきのこ碗 スパゲティサラダ みかん	牛乳 カルシウムラスク	合挽肉 卵 ハム ささみ チーズ 牛乳	米 ポーロ サラスパ 食パン	人参 玉ねぎ えのき しめじ しいたけ まいたけ 白ネギ きゅうり みかん	603 613
20 (水)	えびせん	ごはん 揚げ鶏のネギソース すまし汁 千草和え バナナ	牛乳 みたらし団子	鶏肉 豆腐 卵 ちくわ かつお節 牛乳	米 えびせん ごま 白玉粉	白ネギ ねぎ えのき 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 バナナ	494 512
21 (木)	シュガートースト	麦ごはん すき焼き風煮 ふりかけ かにかまサラダ ミニゼリー	牛乳 キャロットケーキ	牛肉 卵 かにかま 牛乳 焼き豆腐 油揚げ	米 麦 煎パン こんにゃく ミニゼリー ふりかけ 薄力粉	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 白ネギ 白菜 キャベツ きゅうり しいたけ	560 566
22 (金)	ハッピーターン	手作りパン 秋のグラタン 野菜サラダ バナナ	牛乳 肉まん	鶏肉 ハム 牛乳 ベーコン チーズ	薄力粉 強力粉 ハッピーターン 肉まん れんこん かぼちゃ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり バナナ	545 574
23 (土)		勤労感謝の日でお休みです。					
25 (月)	野菜かりんとう	☆お誕生日会メニュー さつまいもごはん 鶏肉の竜田揚げ ごまマヨサラダ 柿	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 牛乳	米 さつまいも 野菜かりんとう パースティケーキ 片栗粉	生薑 キャベツ きゅうり 人参 柿	525 539
26 (火)	クラッカーサンド	ごはん 根菜のごま味噌煮 トマト 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ハム 鶏肉 卵 牛乳 味噌	米 クラッカーサンド れんこん 里芋 煎パン	人参 大根 ごぼう 干しシイタケ 切干大根 水菜 きゅうり トマト オレンジ	501 478
27 (水)	ふかしいも	麻婆ラーメン レバーのオーロラソース きゅうりともやしのナムル 杏仁フルーツ	麦茶 お好み焼き	豆腐 豚肉 レバー 卵 牛乳 赤味噌 ちくわ	中華麺 さつまいも 片栗粉 薄力粉	人参 玉ねぎ たら 白ネギ にんにく 生薑 きゅうり もやし バナナ フルーツミックス キャベツ	523 547
28 (木)	あんぱんまん せんべい	麦ごはん さつまいもコロッケ トマト ほうれん草ときのこの和え物 ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	合挽肉 牛乳 卵	米 麦 あんぱんまんせんべい さつまいも ミニゼリー クラッカー いちごジャム	人参 玉ねぎ トマト ほうれん草 えのき しいたけ しめじ	576 612
29 (金)	バナナ	ごはん 魚のごま味噌焼き 豚汁 カラフルサラダ オレンジ	牛乳 生姜クッキー	サゴシ 豚肉 ハム 牛乳 卵 味噌 焼き豆腐	米 ごま さつまいも 里芋 こんにゃく 薄力粉	バナナ 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう しいたけ 生薑 かぼちゃ パプリカ きゅうり オレンジ	569 629
30 (土)	サブレ	肉うどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 スナックパン	牛肉 卵 牛乳	うどん サブレ 米 スナックパン	ねぎ きゅうり バナナ 玉ねぎ	445 441

※都合により献立内容を変更する場合があります。



冬の足音が聞こえ始めた 11 月。寒い日が続きますが、体を動かすと自然にお腹がすいて食欲が増します。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いていました。

また、23 日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、きのこやさつまいも、白菜や大根など、給食でも旬の食材をふんだんに使っています。食卓での会話を、旬の食材や園で採れた野菜の話題にしてみてもいいかもしれません。



子どもの成長を祝う七五三



11 月 15 日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●**下痢**…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●**便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●**発熱**…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

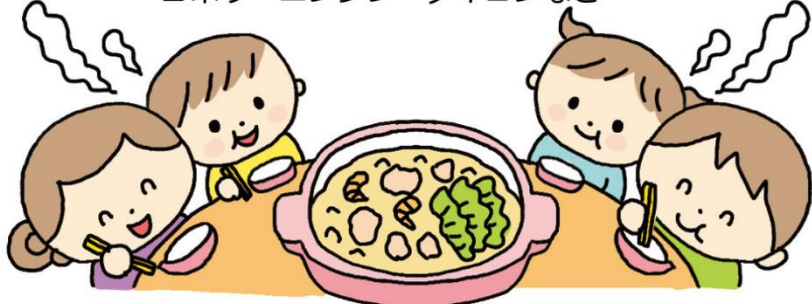


体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●**身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど

●**身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



～人気献立メニュー～

11/28(木)【さつまいもコロッケ】

【材料】(1 人分)

・さつまいも	40 g	・小麦粉	4 g
・玉ねぎ	10 g	・卵	5 g
・油	0.3 g	・パン粉	6 g
・豚ひき肉	10 g		
・塩、コショウ	0.3 g		

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき一口大に切り、水にさらして水気をきる。蒸して火が通ったら熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンに油をひき、透明になるまでじっくり炒める。
- ③②にひき肉を加え、火が通るまで炒め冷ましておく。
- ④ボウルに①③と塩コショウを入れて混ぜ丸く成形する。
- ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて 170℃の油できつね色になるまで揚げる。