

# 11月のこんだて

## 【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1火	鮭の和風あんかけ かぼちゃの煮物 ごはん 切干大根と卵のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	鮭・卵・味噌・かつ おぶし・ミックス チーズ・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・ きぬさや・南瓜・切干大 根・青葱・昆布・キャバ ツ	油・砂糖・片栗粉・ 米・お好み焼きミッ クス・キャノーラ油	21月	和風おろしハンバーグ キャベツの昆布和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆アメリカンドック 牛乳	ハンバーグ・味噌・か つおぶし・ウイン ナー・牛乳	大根おろし・キャベツ・人 参・コーン・塩昆布・玉 葱・わかめ・昆布	油・砂糖・ごま油・ 米・麩・ホットケーキ ミックス
2水	醤油ラーメン 春巻 フルーツ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉・春巻	キャベツ・玉葱・人参・ えのき・青葱・バナナ・ 炊き込みわかめ	ラーメン・ごま油・ 白ごま・油・米	22火	ホークカレー 白菜としらすのサラダ リンゴ	☆シュガートースト 牛乳	豚肉・しらす・牛乳	玉葱・人参・白菜・きゅう り・リンゴ	米・じゃが芋・油・カ レーフ레이크・食パ ン・マーガリン・砂糖
3木						23水					
4金	牛肉のしくれ丼 ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	☆ポテトもち 牛乳	牛スライス・かつお ぶし・絹豆腐・味 噌・牛乳	白菜・ごぼうささがき・ 人参・生姜・ほうれん 草・コーン・えのき・わ かめ・昆布・オレンジ・ きんぴらのり	米・糸こんにゃく・ 油・砂糖・じゃが 芋・片栗粉	24木	鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし さつま芋ごはん けんちん汁	☆マカロニきなこ 牛乳	鮭・かつおぶし・豆 腐・きな粉・牛乳	ほうれん草・人参・大 根・ごぼう・青葱・昆布	油・砂糖・米・さつ ま芋・黒ごま・さと いも・ごま油・マカ ロニ
7月	肉コロッケ ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	肉入りコロッケ・味 噌・かつおぶし・ ヨーグルト	ブロッコリー・人参・ コーン・玉葱・ちんげん 菜・昆布・リンゴ	油・砂糖・米・麩	25金	ハーベキューチキン ジャーマンポテト ひよこごはん 小松菜のスープ	☆みかんケーキ 牛乳	鶏肉・ウインナー・ かつおぶし・牛乳・ 卵・ホイップクリー ム	玉葱・パセリ・コーン・ 小松菜・しいたけ・みか ん缶	砂糖・油・じゃが 芋・バター・米・黒 ごま・ホットケーキ ミックス・マーガリ ン
8火	きざみうどん ひじきとさつま芋の煮物 バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	鶏肉・あげ・かつお ぶし・大豆水煮・し らす	白菜・玉葱・ほうれん 草・人参・昆布・ひじ き・キヌサヤ・バナナ・ あおさ粉	うどん・さつま芋・ 砂糖・米・白ごま	28月	白身魚のごま味噌焼き 大豆ひじき ごはん 大根のすまし汁	☆ふかし芋 牛乳	ホキ・白みそ・大豆 水煮・かつおぶし・ 牛乳	ひじき・蓮根・人参・グ リーンピース・大根・玉 葱・わかめ・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・さつま芋
9水	白身魚の煮付け ちくわの酢の物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	ホキ・ちくわ・味 噌・かつおぶし・ 卵・パルメザンチー ズ・牛乳	生姜・きゅうり・人参・ コーン・わかめ・南瓜・ 玉葱・しめじ・昆布	砂糖・米・マーガリ ン・小麦粉	29火	野菜たっぷりうどん じゃが芋の煮物 バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・ほうれん 草・人参・しめじ・昆 布・きぬさや・バナナ・ ゆかり	うどん・じゃが芋・ 砂糖・米
10木	クリームシチュー 大根サラダ パン 黄桃	☆きなこ麩 牛乳	鶏肉・牛乳・シーチ キン・きな粉	玉葱・人参・グリーン ピース・大根・きゅう り・黄桃缶	じゃが芋・ロールパ ン・麩・バター・砂 糖	30水	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん かきたまスープ	☆いちご蒸しパン 牛乳	豚肉・シューマイ・ 卵・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ しいたけ・ちんげん菜・ えのき・イチゴジャム	春雨・ごま油・砂 糖・白ごま・米・ ホットケーキミッ クス
11金	豚肉と野菜の炒め物 ミートボール ごはん 白菜のスープ	☆卵サンド 牛乳	豚肉・ミートボー ル・卵・牛乳	玉葱・小松菜・人参・ コーン・白菜・えのき・ わかめ	油・砂糖・米・食パ ン・マヨドレ	朝晩が寒くなり、山々の紅葉が秋を感じさせてくれる季節となりました。本格的な冬の訪れに備えて、さまざまな食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けないからだづくりをしましょう。					
14月	鮭のチーズ焼き コールスローサラダ ごはん ほうれん草のスープ パン	☆マーマレードホットケーキ 牛乳	鮭・ミックスチー ズ・卵・牛乳	キャベツ・人参・コー ン・ほうれん草・玉葱・ パイン缶・マーマレード	油・砂糖・米・ホッ トケーキミックス	<h3>11月24日は「和食の日」</h3> <p>●●●●● 和食の一汁三菜ってなに？ ●●●●●</p> <p>和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。</p> <p>●主 食 エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合は、お米が基本です。</p> <p>●汁 物（味噌汁） だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。</p> <p>●三 菜 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。</p>					
15火	筑前煮 小松菜のごま和え ごはん 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	鶏肉・厚揚げ・味 噌・かつおぶし・牛 乳	大根・蓮根・人参・ごぼ う・しいたけ・きぬさ や・小松菜・玉葱・わか め・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・さつま芋・マー ガリン	<h3>今が旬☆みかん</h3> <p>◆みかんにはビタミンCがたっぷり！ビタミンCは、肌の調子を整えたり、鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあるためかぜ予防に効果的です。</p> <p>◆白いすじには「ヘスペリジン」という血のめぐりを助けるはたらきがあります。取らずにそのまま食べましょう。</p> <p>◆みかんの糖質は、すぐからだに吸収されます。寝ている間に失われたエネルギーを効率よく補給できるので、朝食食べるのがおすすめです。</p>					
16水	ミートスパゲティ キャベツのスープ リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	玉葱・人参・トマト ピューレ・キャベツ・え のき・パセリ・リンゴ	スパゲティ・油・砂 糖・パン粉・米	<h3>野菜を食べてかぜ予防</h3> <p>11月が旬の食材は、かぼちゃ、春菊、白ネギ、大根、みかん、りんごなどがあります。旬の食材には、かぜ予防に役立つビタミンやミネラルがたくさん含まれています。野菜は、煮物や炒めもの、スープなど加熱すると「かさ」が減ってたくさん摂取できます。スープやシチューは水に溶け出したビタミン類もまるごと摂ることができます。</p>					
17木	白身魚フライ 花野菜サラダ ごはん 豆腐のみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	白身魚フライ・絹豆 腐・味噌・かつおぶ し・フルーチェ・牛 乳	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・白菜・青 葱・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米						
18金	肉団子と野菜の中華煮 かぼちゃサラダ ごはん 大根のスープ	☆バナナスコーン 牛乳	ミートボール・牛乳	玉葱・チンゲン菜・人 参・南瓜・きゅうり・大 根・しめじ・青葱・パナ ナ	片栗粉・マヨドレ・ 米・ホットケーキ ミックス・バター						