

# 11月のこんだて

## 【 千成ヤクルトほくと保育園 】

日付	朝おやつ	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	朝おやつ	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1火	星たべよ	鮭の和風あなかけ かぼちゃの煮物 ごはん 切干大根と卵のみそ汁	☆きなきご 牛乳	油・砂糖 片栗粉 砂糖 米	鮭 卵・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・きぬさや 南瓜 切干大根・ちんげん菜・昆布	21月	ハッピーターン	豚肉のチャブチェ 蒸し焼売 ごはん かきたまスープ	☆バナナスコーン 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	豚肉 シューマイ 卵	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ ちんげん菜
2水	ハッピーターン	クリームシチュー 大根サラダ パン リンゴ	☆スイートポテト 牛乳	じゃが芋 ロールパン	鶏肉・牛乳 シーチキン	玉葱・人参・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 リンゴ	22火	リックラッカー	牛肉のしぐれ丼 ちくわの酢の物 キャベツのみそ汁	☆ポテもち 牛乳	米・糸こんにやく・油・砂糖 砂糖	牛スライス ちくわ 味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜 きゅうり・人参・コーン・わかめ キャベツ・玉葱・青葱・昆布
3木							23水						
4金	リックラッカー	ミートスバグティ 白菜のスープ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	スバグティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 白菜・しめじ・パセリ バナナ	24木	ハイハイ	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	☆マーレドホットケーキ 牛乳	油 砂糖 米 さつま芋・黒ごま さといも・ごま油	ZX かつおぶし 豆腐・かつおぶし	ほうれん草・人参 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布
7月	ハイハイ	和風おろしハンバーグ キャベツの昆布和え ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	油・砂糖 ごま油 米	ハンバーグ 味噌・かつおぶし	大根おろし キャベツ・人参・コーン・塩昆布 ちんげん菜・玉葱・昆布	25金	ココナッツサブレ	肉コロッケ ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	☆マカロニきなこ 牛乳	油 砂糖・油 米 麩	肉入りコロッケ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布 オレンジ
8火	ココナッツサブレ	ホークカレー ブロッコリーとしらすのサラダ 黄桃	☆いちご蒸しパン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	豚肉 しらす	玉葱・人参 ブロッコリー・人参 黄桃缶	28月	ビスコ	白身魚のみそ焼き 大豆ひじき ごはん 大根のすまし汁	☆ふかし芋 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホキ・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・蓮根・人参・インゲン 大根・玉葱・わかめ・昆布
9水	ビスコ	白身魚の煮付け ほうれん草のごま和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	砂糖 砂糖 白ごま 米	ホキ あげ 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参 南瓜・玉葱・しめじ・青葱・昆布	29火	星たべよ	野菜たっぷりうどん じゃが芋の煮物 バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	うどん じゃが芋・砂糖	鶏肉・かつおぶし 白菜・玉葱・ほうれん草・人参・しめじ・昆布 人参・きぬさや バナナ	
10木	星たべよ	きざみうどん ひじきとさつま芋の煮物 バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん さつま芋・砂糖	鶏肉・あげ・かつおぶし 大豆水煮	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 ひじき・人参・キヌサヤ バナナ	30水	ハッピーターン	肉団子と野菜の中華煮 かぼちゃサラダ ごはん 小松菜のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	片栗粉 マヨドレ 米	ミートボール	玉葱・人参・グリーンピース 南瓜・きゅうり 小松菜・えのき
11金	ハッピーターン	豚肉と野菜の炒め物 ミートボール ごはん キャベツのスープ	☆卵サンド 牛乳	油 油・砂糖 米	豚肉 ミートボール	玉葱・小松菜・人参・コーン キャベツ・えのき・わかめ	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	リックラッカー	鮭のチーズ焼き コールスローサラダ ごはん かぼちゃのスープ パン	☆ピーチフルーチェ お茶	油 砂糖・油 米	鮭・ミックスチーズ	キャベツ・人参・コーン 南瓜・玉葱 パイン缶	<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	ハイハイ	バーベキューチキン ジャーマンポテト ひよこごはん 大根のスープ	☆みかんケーキ 牛乳	砂糖・油 じゃが芋・バター 米・黒ごま	鶏肉 ワインナー かつおぶし	玉葱・パセリ コーン 大根・ちんげん菜・しいたけ	<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に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、すぐからたに吸収されます。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	ココナッツサブレ	白身魚フライ 花野菜サラダ ごはん 豆腐のみそ汁	☆シュガートースト 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	白身魚フライ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参 白菜・青葱・昆布	<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	ビスコ	醤油ラーメン ナムル リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・えのき・青葱 ほうれん草・大豆もやし・人参 リンゴ							
18金	星たべよ	筑前煮 小松菜の和え物 ごはん 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	☆アメリカドック 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	鶏肉 かつおぶし 厚揚げ・味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや 小松菜・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布							