

11月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	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	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	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	☆きなこ麩 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	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん かきたまスープ	☆アメリカンドック 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 小松菜
2水	ミートスパゲティ キャベツのスープ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ キャベツ・しめじ・パセリ バナナ	22火	クリームシチュー 大根サラダ パン オレンジ	☆マカロニきなこ 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 オレンジ
3木						23水					
4金	牛肉のしぐれ丼 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	米・糸こんにやく・油・砂糖 砂糖	牛スライス かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜 ほうれん草・人参・コーン えのき・わかめ・昆布 オレンジ	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	☆いちご蒸しパン 牛乳	油 砂糖 米・さつま芋・黒ごま さといも・ごま油	鮭 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	ポークカレー ブロッコリーとしらすのサラダ パン	☆ピーチフルーチェ お茶	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 パン缶	25金	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	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・青葱・昆布
8火	きざみうどん ひじきとさつま芋の煮物 リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん さつま芋・砂糖	鶏肉・あけ・かつおぶし 大豆水煮	白菜・玉葱・ほうれん草・人参・昆布 ひじき・人参・キヌサヤ リンゴ	28月	白身魚のみそ焼き 大豆ひじき ごはん 大根のすまし汁	☆大学芋 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	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	☆バナナスコーン 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 きゅうり・人参・コーン・わかめ 南瓜・玉葱・しめじ・青葱・昆布	29火	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	和風おろしハンバーグ キャベツの昆布和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	油・砂糖 ごま油 米 じゃが芋	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 玉葱・青葱・昆布	30水	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	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	油 油・砂糖 米	豚肉 ミートボール	玉葱・小松菜・人参・コーン 白菜・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	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 黄桃	☆マーマレードホットケーキ 牛乳	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 黄桃缶	<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	筑前煮 小松菜のごま和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米	鶏肉 あけ・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 玉葱・わかめ・昆布	<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、すぐにかたに吸収されます。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	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	<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	☆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						
18金	ハーベキューチキン 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 ウィンナー かつおぶし	玉葱・パセリ コーン 大根・ちんげん菜・しいたけ						