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)
2 月	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	鶏肉・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	ブロッコリー・人参・南瓜・玉葱・青葱・昆布	バター・砂糖・油・米
3 火	文化の日				
4 水	鮭のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 小松菜のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	鮭・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	切干大根・人参・インゲン・小松菜・玉葱・昆布	白ごま・油・砂糖・米・マカロニ
5 木	ミートボールシチュー れんこんサラダ パン パイン	☆麩のラスク 牛乳	ミートボール・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・蓮根・きゅうり・コーン・パイン缶	じゃが芋・マヨドレ・ロールパン・麩・バター・砂糖
6 金	醤油ラーメン さつま芋の甘辛焼き オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	白菜・玉葱・ちんげん菜・人参・えのき・オレンジ・炊き込みわかめ	ラーメン・ごま油・さつま芋・油・砂糖・米
9 月	煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ごはん コーンポタージュ	☆人参ブリッツ 牛乳	ハンバーグ・牛乳	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・パセリ・あおさ粉	油・砂糖・白ごま・米・小麦粉・片栗粉
10 火	焼そば かきたまスープ バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉・もやし・青葱・バナナ	焼きそば麺・油・米
11 水	白身魚の煮付け かぼちゃサラダ ごはん けんちん汁	☆シュガートースト 牛乳	ホキ・絹豆腐・かつおぶし・牛乳	生姜・南瓜・きゅうり・大根・ごぼう・人参・青葱・昆布	砂糖・マヨドレ・米・さといも・ごま油・食パン・マーガリン
12 木	チキンカレー キャベツとツナのサラダ リンゴ	☆いちごホットケーキ 牛乳	鶏肉・シーチキン・卵・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・リンゴ・イチゴジャム	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・ホットケーキミックス・バター
13 金	牛丼 小松菜のしらす和え わかめと玉ねぎのみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	牛スライス・しらす・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・人参・小松菜・わかめ・昆布・粉寒天・白桃缶・りんごジュース	米・糸こんにゃく・油・砂糖・ごま油
16 月	鮭の磯辺焼き ひじきの煮物 ごはん 里芋のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	鮭・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	あおさ粉・ひじき・大根・人参・インゲン・玉葱・わかめ・昆布・みかん缶	油・砂糖・米・さといも
17 火	回鍋肉 蒸し餃子 ごはん チンゲン菜のスープ	☆大学芋 牛乳	豚肉・赤味噌・ギョーザ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ちんげん菜・コーン	油・砂糖・米・さつま芋・黒ごま
18 水	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・小松菜・人参・しめじ・昆布・蓮根・インゲン・リンゴ・ゆかり	うどん・ごま油・砂糖・すりごま・米
19 木	ビビンバごはん 春雨サラダ 豆腐のスープ	☆マーマレードジャムサンド 牛乳	豚肉・絹豆腐・牛乳	玉葱・ほうれん草・緑豆もやし・人参・きゅうり・えのき・わかめ・マーマレード	米・油・砂糖・ごま油・白ごま・春雨・食パン
20 金	照り焼きミートボール 小松菜のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆バナナスコーン 牛乳	ミートボール・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	小松菜・人参・南瓜・玉葱・青葱・バナナ	油・砂糖・米・ホットケーキミックス・バター
23 月	勤労感謝の日				
24 火	☆和食の日☆ 白身魚の照り焼き ほうれん草のおひたし ごはん 豚汁	☆きなこちんすこう 牛乳	ホキ・かつおぶし・豚肉・味噌・きな粉・牛乳	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・青葱・昆布	白ごま・油・砂糖・米・小麦粉
25 水	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ パイン	☆じゃこおにぎり お茶	ウインナー・しらす	玉葱・人参・ピーマン・小松菜・しいたけ・パイン缶・あおさ粉	スパゲティ・油・砂糖・米・白ごま・ごま油
26 木	肉じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆プリン 牛乳	豚肉・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	玉葱・人参・きぬさや・きゅうり・緑豆もやし・切干大根・わかめ・昆布	じゃが芋・油・砂糖・白ごま・米
27 金	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ アンパンマンごはん かぼちゃのスープ	☆りんごケーキ 牛乳	鶏肉・ウインナー・牛乳・卵・ホイップクリーム	生姜・キャベツ・きゅうり・人参・南瓜・玉葱・パセリ・リンゴ	片栗粉・油・マカロニ・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
30 月	ミートボールの甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	ミートボール・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・大根・わかめ・昆布	油・砂糖・米・じゃが芋・バター・片栗粉

暦の上では「立冬」、いよいよ冬のはじまりですね。
冬の訪れに備えて、秋の実りを取り入れたバランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

冬に向けた体づくり！

これから冬に向けて気温が下がっていくと、体調を崩しやすくなります。
寒い季節も元気に過ごすためには、毎日の食事からしっかり栄養をとり、丈夫な体をつくっていくことが大切です。

◆3つの栄養をそろえて食べよう
食事は主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。
主食：ごはん、パン、麺など→体を動かすためのエネルギーになります。
主菜：肉、魚、卵、大豆製品など→筋肉や血液など、体をつくるもとになります。
副菜：野菜、きのこ、海藻など→体の調子を整えるために必要な栄養をとることができます。

3つをバランスよく食べることで、元気に活動できる体づくりにつながります。

☆秋のおいしい味覚☆

さつまいも・れんこん・柿

食物繊維やビタミンCを豊富に含んでいます。
食物繊維はおなかの調子を整える働きがあり、
ビタミンCは健康な体づくりに役立ちます。

- ホクホクとした食感と自然な甘さが特徴です。
- シャキシャキとした歯ごたえがあり、よく噛んで食べることにつながります。
- みずみずしい甘さと豊かな風味が魅力です。

11月8日は「いい歯の日」

じょうぶな歯で、よく噛んで食べよう！
11月8日は「いい歯の日」です。
歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく食べるために大切なものです。乳歯の時期から歯を大切にすることは、健康な歯にもつながります。毎日の食事や歯みがきの習慣を見直してみましょう。

「よく噛む」ためのポイント
・一口の量を多くしすぎない
・急がず、ゆっくり食べる
・「もぐもぐ」「かみかみ」と意識してみる
・食材の歯ごたえや味を楽しむ

ワオクニ株式会社