

11月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 高野豆腐の卵とし もやしのごま酢あえ	お茶 クッキー	米、しらたき、砂 糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、 かにかまぼこ、凍 り豆腐	たまねぎ、もやし、に んじん、こまつな	牛乳 せんべい
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	ごはん さばのカレー揚げ ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 せんべい	じゃがいも、米、 小麦粉、マヨネー ズ、油、片栗粉	さば、牛乳、卵、 ハム	きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、コーン 缶、えのきだけ、ねぎ	お茶 ビスケット
5	水	遠足	牛乳 味付けパン		牛乳		お茶 せんべい
6	木	ごはん せんざんき かぼちゃのサラダ わかめスープ	牛乳 クラッカー	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、牛乳、 ハム	かぼちゃ、きゅうり、 えのきだけ、コーン 缶、ねぎ、しょうが、 わかめ	牛乳 果物
7	金	ごはん 煮魚 五目和え スープ	牛乳 (手作り) 玄米フレックスナック	米、じゃがいも、 玄米フレーク、 油、ごま、砂糖	白身魚、牛乳、ち くわ	もやし、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、しめじ、 ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
8	土	ごはん マーボーなす トマトの中華風サラダ	お茶 ビスケット	米、油、 ごま油、砂糖、 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、麦みそ	なす、トマト、きゅう り、根深ねぎ、 にんじん、コーン、 にんにく、しょうが	牛乳 ボーロ
9	日						
10	月	ごはん 元気団子 れんこんごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 せんべい	米、油、パン粉、 マヨネーズ、片栗 粉、すりごま	鶏ひき肉、焼き豆腐、 鶏レバー、かにかまぼ こ、卵、牛乳、白み そ、 かつお節	パイナップル、れんこ ん、フロccoli、に んじん、たまねぎ、 しょうが、あおのり	お茶 クッキー
11	火	ごはん 魚のみそ煮 ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	お茶 (手作り) お好み焼き	米、マヨネーズ、 干しとうめん、砂 糖、油、すりご ま、お好み焼き粉	さば、卵、豚肉、 かまぼこ、牛乳、 ハム、麦みそ、か つお節	ごぼう、キャベツ、も やし、にんじん、きゅ うり、コーン、ねぎ、 あおのり、しょうが	お茶 ウエハース
12	水	ごはん ほうれん草と豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 スープ	牛乳 クラッカー	米、じゃがいも、 マカロニ、ごま油	豚肉、牛乳、ベー コン	たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、干しし いだけ、しょうが、あ おのり	お茶 せんべい
13	木	ロールパン 和風スパゲティ ひじきのミルクサラダ 果物	牛乳 いもけんぴ	ロールパン、スパ ゲティ、マヨ ネーズ、油、砂 糖、小麦粉	牛乳、ベーコン、 ハム	りんご、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、 コーン、えのきだけ、 ピーマン、にんじん、 ひじき、焼きのり	お茶 クラッカー
14	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 小松菜とツナのあえ物 厚揚げのみそ汁	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉	卵、厚揚げ、牛 乳、豚肉、ツナ油 漬缶、かにかまぼ こ、麦みそ	こまつな、たまねぎ、 にんじん、えのきだ け、 ねぎ、干しいだけ	牛乳 ボーロ
15	土	ごはん ポトフ チーズサラダ	お茶 クッキー	米、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、ウイ ンナー、チーズ、 ハム	キャベツ、トマト、た まねぎ、きゅうり、に んじん	牛乳 せんべい
16	日						

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん ハヤシライス リャンバンサンス ポイルブロッコリー	（手作り） コーンフレークとバナナのミルクかけ	じゃがいも、米、ハヤシルウ、はるさめ、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、コーンフレーク	牛乳、豚肉、卵、ハム	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ	お茶 せんべい
18	火	ごはん 魚のフライ スパサラダ みそ汁	牛乳 （手作り） さつまいものバター焼き	米、マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉、さつまいも、バター、砂糖	白身魚、牛乳、ハム、麦みそ、卵、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、コーン、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 ボーロ
19	水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 果物	牛乳 クラッカー	米、油、小麦粉、砂糖	卵、豚肉、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず	みかん、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ	お茶 せんべい
20	木	ごはん すき焼き 小松菜の梅じゃこ和え 果物	お茶 （手作り） さつまいものごはん	米、さつまいも、しらたき、砂糖、油、黒ごま	牛肉、卵、焼き豆腐、かにかまぼこ、しらす干し	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、えのきだけ、うめ干し	牛乳 ウエハース
21	金	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 切干し大根のごま和え	牛乳 （手作り）サモサ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	さけ、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきだけ、切り干しだいこん	牛乳 クッキー
22	土	ごはん そぼろ煮 もやしのナムル	お茶 せんべい	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 ウエハース
23	日	勤労感謝の日					
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 魚のレモン風味 コロコロサラダ スープ	牛乳 （手作り） フルーツプリン	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、マカロニ	白身魚、牛乳、チーズ、ベーコン	みかん缶、にんじん、コーン、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁	お茶 ボーロ
26	水	おにぎり いもたき 豆腐サラダ 果物	牛乳 （手作り） さつまいもの天ぷら	ゆでうどん、さといも、さつまいも、米、油、砂糖、ごま油、小麦粉	木綿豆腐、鶏もも肉、牛乳、油揚げ、しらす干し	りんご、にんじん、トマト、きゅうり、しいたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
27	木	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ 海藻サラダ 果物	コーンフレーク	米、小麦粉、さつまいも、コーンフレーク、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、かにかまぼこ、卵	みかん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、コーン、にんじん、ピーマン、レモン果汁、わかめ	牛乳 せんべい
28	金	ごはん 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 （手作り） さつまいも蒸しパン	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、さつまいも、しらたき、砂糖、油	牛肉、卵、牛乳、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	お茶 ウエハース
29	土	ごはん ボークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	お茶 クラッカー	米、じゃがいも、油、砂糖	大豆、卵、豚肉、牛乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、パセリ粉	牛乳 ボーロ
30	日	<p>★じょうぶな骨を育てましょう★</p> <p>骨は体を支えているだけでなく、脳や内臓などの臓器を守っていたり、体内のカルシウムの99%は骨に貯蔵されており、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギとなります。</p> <p>●骨を丈夫にするには？</p> <p>①カルシウムをしっかり摂取…カルシウムは、牛乳・乳製品以外に、海藻類、納豆、小魚、青菜類などにも含まれています。カルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。②バランスの良い食事を…骨の成長にはカルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど様々な栄養素が必要です。1日3回の食事＋補食（おやつ）をバランスよく摂るよう心がけましょう。③加工食品の摂りすぎに注意…加工食品に多く含まれる「リン」は骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂りすぎると反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつになります。④外で元気に遊ぶ…骨を強くするためには、カルシウムを摂取すると同時に運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要です。屋外で元気に活動することも骨の健康につながります。</p>					