

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 高野豆腐の卵とじ 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 ピスケット
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) 玄米フレークスナック	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 マーポーなす トマトの中華風サラダ	お茶 ピスケット	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	ハイナップル、れんこん、ブロッコリー、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 魚のみぞ煮 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、干しそうめん、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、ほうれん草、キャベツ、干ししいたけ、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 ひじきのミルキーサラダ 果物	牛乳 いもけんぴ	ロールパン、スペゲティー、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cker
14	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 小松菜とツナのあえ物 厚揚げのみぞ汁	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、干ししいたけ	牛乳 ボーロ
15	土	ごはん ボトフ 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 リヤンバンサンス ボイルブロッコリー	(手作り) コーサリーハヤシ のミルクかけ	じゃがいも、米、ハヤシ ソース、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	米、マヨネーズ、 スパゲティー、 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、 切り干したいこん	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 ピスケット
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、ビーマ 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 ポークピーンズ 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、ワインナー	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、体内的カルシウムの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こと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>					