

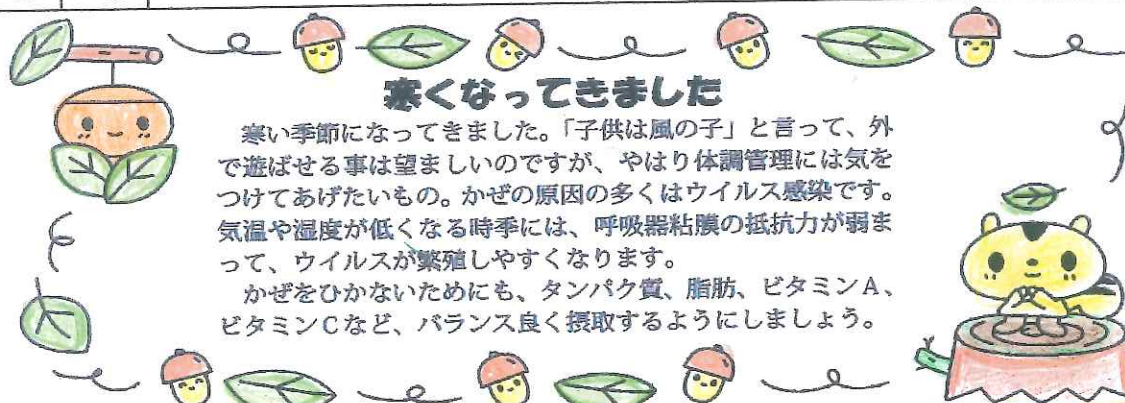
# 11月のこんだて

平成27年11月1日

吉井北保育園

【給食目標】食欲の秋、なんでもモリモリ食べて元気になろう。

| 日  | 曜 | こんだてめい |                                          | おやつ       |        |             |
|----|---|--------|------------------------------------------|-----------|--------|-------------|
|    |   |        |                                          | 9時(未満児)   | 3時(共通) |             |
| 2  | 月 |        | お弁当の日                                    | 胡麻きな粉マカロニ | 牛乳     | みたらし団子      |
| 4  | 水 | ご飯     | れんこんハンバーグ・きゃべつの甘酢和え・小松菜のかきたま汁・りんご        | 磯辺卵焼き     | 牛乳     | ふかし芋        |
| 5  | 木 | ゆかりご飯  | すり身バーグ・大豆のひじき煮・ミネストローネスープ                | 人参グラッセ    | 牛乳     | 豆腐ドーナツ      |
| 6  | 金 | ご飯     | 魚のゴマフライ・ポテトサラダ・春雨のスープ・みかん                | 大豆煮       | 牛乳     | 具そうめん       |
| 7  | 土 | 発表会    | メロンパン・バナナ・野菜ジュース                         |           |        |             |
| 9  | 月 | ご飯     | レンコンのはさみ揚げ・切り干し大根の煮物・根菜汁・バナナ             | 南瓜あべかわ    | 牛乳     | ミニどらやき      |
| 10 | 火 | 胡麻ご飯   | ひじきスパゲティ・もやしのナムル・わかめスープ                  | さつま芋のミルク煮 | 牛乳     | アップルぎょうざ    |
| 11 | 水 | ご飯     | 魚のあんかけ・きゅうりとわかめの酢の物・えのきのすまし汁・みかん         | サイコロラスク   | 牛乳     | アメリカンドック    |
| 12 | 木 | ご飯     | 春巻き・きゃべつのごま酢あえ・南瓜のみそ汁                    | ホットケーキ    | 牛乳     | ぜんざい        |
| 13 | 金 | 赤飯     | チキンフラワー・ナポリタン・豆腐入りかきたま汁・りんご              | 大豆煮       | 牛乳     | よりより        |
| 14 | 土 | ご飯     | ビーフン炒め・ほうれんそうの胡麻和え・豚汁                    | 南瓜煮       | 牛乳     | ほうれん草入り白玉団子 |
| 16 | 月 | ご飯     | 魚のカレー・ムニエル・春雨の酢の物・里芋のクリームシチュー・柿          | きな粉団子     | 牛乳     | チーズ蒸しパン     |
| 17 | 火 | 梅ご飯    | 具だくさんうどん・筑前煮・キャベツの和え物                    | 磯辺こふさいも   | 牛乳     | フルーツヨーグルト   |
| 18 | 水 | ご飯     | すり身揚げ・切り干し大根の煮物・白菜のみそ汁・バナナ               | じゃこ卵焼き    | 牛乳     | みたらし団子      |
| 19 | 木 | ご飯     | 野菜炒め・ひじきサラダ・ポトフ                          | りんご煮      | 牛乳     | おかからりんどう    |
| 20 | 金 | ご飯     | 鶏のから揚げ・きゅうりの酢の物・ポパイスープ・りんご               | 厚揚げ煮      | 牛乳     | 石垣団子        |
| 21 | 土 | ご飯     | 洋風肉じゃが・野菜白和え・豆腐のみそ汁                      | ホットケーキ    | 牛乳     | さつま芋のゴマ団子   |
| 24 | 火 | ゆかりご飯  | 焼きそば・里芋のそぼろ煮・中華風スープ                      | 豆腐煮       | 牛乳     | いなり寿司       |
| 25 | 水 | ご飯     | メンチカツ・ほうれん草の胡麻和え・さつま汁                    | きな粉団子     | 牛乳     | ヨーグルトスコーン   |
| 26 | 木 | ご飯     | 高野豆腐ハンバーグ・野菜ソテー・トマトスープ・柿                 | 胡麻トースト    | 牛乳     | 梅が枝餅風       |
| 27 | 金 | お誕生会   | カレーピラフ・チキンナゲット・ウインナー・ツナ野菜サラダ・花麩のすまし汁・みかん | じゃがバター    | 牛乳     | りんごシフォンケーキ  |
| 28 | 土 | ご飯     | 野菜グラタン・切り干し大根サラダ・わかめスープ                  | 蒸しパン      | 牛乳     | 大豆と炒りいりこ    |
| 30 | 月 | ご飯     | 魚のピカタ・れんこん金平・団子汁・柿                       | 人参グラッセ    | 牛乳     | さつま芋マフィン    |



## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子供は風の子」と言って、外で遊ばせる事は望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンA、ビタミンCなど、バランス良く摂取するようにしましょう。

★タンパク質を多く含む食材 しらす干し、鶏肉、あじなどの肉、魚類に多く含まれます。

★脂質を多く含む食材 生クリーム、マヨネーズ、バターなどの油脂、脂肪の多い肉、乳製品などに多く含まれます。

★ビタミンCを多く含む食材 赤ピーマン、パセリ、レモンなどの野菜、果物などに多く含まれます。

★ビタミンAを多く含む食材 鶏レバー、ウナギ、人参やモロヘイヤなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

