



11月の献立表



令和4年11月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子を整える食材(緑群)
1日(火)	ごはん、白身魚のクリームシチュー、ソテー	きな粉マカロニ	白身魚、スキムミルク、きな粉	じゃが芋、上新粉、マカロニ、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、コーン缶、きゃべつ
2日(水)	ごはん、マーボー豆腐、南瓜の煮付け	あずき蒸しパン	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、卵、牛乳	砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、南瓜
4日(金)	食パン、ミネストローネ、ブロッコリーのサラダ	混ぜ込みしらすごはん	ベーコン	マカロニ、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、きゃべつ、ブロッコリー、コーン缶
7日(月)	ごはん、豚肉と大根のうま煮、納豆あえ	じゃこトースト	豚肉、納豆、しらす	砂糖、マヨネーズ、食パン	大根、人参、れんこん、ねぎ、きゃべつ、コーン缶
8日(火)	ごはん、白身魚のみそ煮、切干大根の炒め煮、みかん	焼うどん	白身魚、赤みそ、油あげ、ツナ缶	砂糖、うどん	しょうが、切干大根、人参、干しいたけ、みかん、きゃべつ
9日(水)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット、ごまあえ、パイン缶	星のポテト	鶏ひき肉、おから、豆腐	片栗粉、油、すりごま、星のポテト	玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、パイン缶
10日(木)	ごはん、関東風煮、白菜のあえもの	ヨーグルトおせんべい	生揚げ、はんぺん、うすらの卵、ツナ缶、ヨーグルト	里芋、おせんべい	こんにゃく、大根、白菜
11日(金)	ロールパン、ポークスパサテー、スープ	昆布ごはん	豚肉、豆腐、わかめ、塩昆布	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ
14日(月)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、白みそ汁	チーズスティック	豚肉、ひじき、白みそ、粉チーズ	じゃが芋、砂糖、焼麩、食パン、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース、えのき茸、あさつき
15日(火)	ごはん、白身魚のクリームシチュー、ソテー	きな粉マカロニ	白身魚、スキムミルク、きな粉	じゃが芋、上新粉、マカロニ、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、コーン缶、きゃべつ
16日(水)	ごはん、マーボー豆腐、南瓜の煮付け	蒸しパン	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、卵、牛乳	砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、南瓜
17日(木)	しのだ拌、金時豆の煮付け、みかん	スコーン	油揚げ、焼かまぼこ、卵、金時豆、牛乳	砂糖、ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、水菜、みかん
18日(金)	食パン、ミネストローネ、ブロッコリーのサラダ	混ぜ込みしらすごはん	ベーコン	マカロニ、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、きゃべつ、ブロッコリー、コーン缶
21日(月)	ごはん、白身魚のみそ煮、切干大根の炒め煮、みかん	ヨーグルトおせんべい	白身魚、赤みそ、油あげ、ヨーグルト	砂糖、おせんべい	しょうが、切干大根、人参、干しいたけ、みかん
22日(火) 給食試食会	ごはん、豚肉と大根のうま煮、納豆あえ		豚肉、納豆、	砂糖、マヨネーズ、	大根、人参、れんこん、ねぎ、きゃべつ、コーン缶
24日(木)	ごはん、関東風煮、白菜のあえもの	じゃこトースト	生揚げ、はんぺん、うすらの卵、ツナ缶、しらす	里芋、食パン、マヨネーズ	こんにゃく、大根、白菜
25日(金) 誕生会	ドライカレー、サラダ、りんご	さつま芋のケーキ	豚ひき肉、わかめ、卵、牛乳	上新粉、バター、砂糖、ホットケーキミックス、さつま芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、きゃべつ、コーン、りんご
28日(月)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、白みそ汁	チーズスティック	豚肉、ひじき、白みそ、粉チーズ	じゃが芋、砂糖、焼麩、食パン、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース、えのき茸、あさつき
29日(火)	ロールパン、ポークスパサテー、スープ	昆布ごはん	豚肉、豆腐、わかめ、塩昆布	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ
30日(水)	ごはん、マーボー豆腐、南瓜の煮付け	あずき蒸しパン	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、卵、牛乳	砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、南瓜

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。
- ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





給食だより



令和4年度 11月号

社会福祉法人 中日会

理事長・園長 山田 茂樹

J-スカイ保育園

新島 里美 森山 まさみ

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいていきます。寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事を摂りましょう！

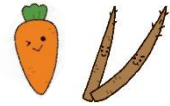
温かい食事

寒い日には温かい食事を食べて、体を温めましょう



根菜類たっぷりの食事

大根や人参、ごぼうなどの根菜類には体を温める働きがあります。



ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。

小松菜、ほうれん草、ニラなどに多く含まれています。



食後には果物を

みかんや柿などに含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きを持っています。



ノロウイルスに要注意！

ノロウイルスの特徴

少ないウイルス量でも感染し、胃腸風邪のような症状を引き起こす

ノロウイルスの予防法

- ①カキなどの2枚貝はしっかり加熱
中心温度 85℃~90℃で 90 秒以上
- ②手洗い・うがいをしっかり行う
- ③調理器具や調理台は、いつも清潔に
まな板・包丁・食器・布巾等の使用後すぐに洗うとともに、熱湯で 90 秒間以上加熱し、消毒することが有効

ヘルシーチキンナゲット

材料 (4人分)

鶏ひき肉…100g	コンソメ…2g
おから…75g	塩・こしょう…少々
玉ねぎ…70g	片栗粉…20g
豆腐…40g	揚げ油…適量
上添え：ケチャップ…適量	

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②鶏ひき肉、おから、玉ねぎ、豆腐、片栗粉、調味料を加えてよくこねる
- ③一口大の小判型にまとめ、160℃くらいの低めの温度で揚げる
- ④ケチャップを添える