

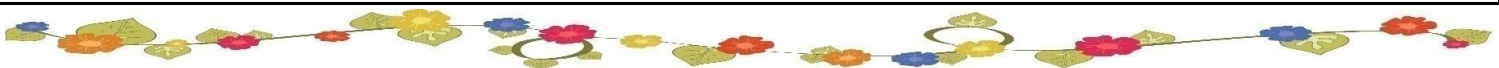


11月のこんだて

令和元年11月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	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)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (金)	ごはん、ミネストローネ 白菜の和え物	肉みそ焼きうどん	ベーコン、しらす干し、牛乳 豚挽肉、赤みそ	ごはん、マカロニ、じゃが芋、油 干うどん、さとう	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、白菜 キャベツ
2 (土)	あんかけうどん、チーズ	バナナ、おせんべい	豚肉、チーズ、牛乳	干めん、片栗粉、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、バナナ
5 (火)	すき煮丼、ゆかり和え、みかん	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	ごはん、角麩、さとう、油 おせんべい	玉ねぎ、しらたき、白菜、長ねぎ、人参 キャベツ、ほうれん草、みかん
6 (水)	ごはん、ビーフンスープ りんごのサラダ	じゃが芋と大豆の甘辛揚げ	豚肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、ビーフン、油、さとう じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご
7 (木)	ごはん、豆腐の中華風炒め、スープ	コーンパンケーキ	豆腐、豚肉、牛乳、豆乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 ごま油、ホットケーキミックス	人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ、かぶ 万能ねぎ、クリームコーン缶
8 (金)	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付け	ツナトースト	豚肉、白みそ、金時豆、ツナ缶 牛乳	ごはん、片栗粉、さとう、すりごま 食パン、マヨネーズ	大根、人参、しいたけ、長ねぎ、コーン缶 玉ねぎ
9 (土)	五目中華	ヨーグルト、おせんべい	豚肉、ヨーグルト	中華そば、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草
11 (月)	ごはん、鶏肉とさつまいものうま煮 納豆和え	お麴ラスク	鶏肉、納豆、牛乳、焼き麴 きなこ	ごはん、さつまいも、油、さとう マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
12 (火)	ごはん、ミネストローネ 白菜の和え物	肉みそ焼きうどん	ベーコン、しらす干し、牛乳 豚挽肉、赤みそ	ごはん、マカロニ、じゃが芋、油 干うどん、さとう	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、白菜 キャベツ
13 (水)	食パン、白菜のクリームシチュー ツナの和え物	昆布ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、塩昆布	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 ごはん	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ、もやし
14 (木)	ごはん、関東煮風、みそ汁	さつまいも蒸しパン	生揚げ、はんぺん、うすら卵 わかめ、赤みそ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、さつまいも ホットケーキミックス、さとう、油	大根、えのき茸
15 (金)	ごはん、白身魚の天ぷら ゆかり和え、みかん	フルーツミックス おせんべい	白身魚、牛乳	ごはん、小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、みかん、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
16 (土)	あんかけうどん、チーズ	バナナ、おせんべい	豚肉、チーズ、牛乳	干めん、片栗粉、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、バナナ
18 (月)	ごはん、魚のみそ煮、うの花炒り煮 柿	南瓜だんご	白身魚、赤みそ、おから、油揚げ 牛乳、豆腐	ごはん、さとう、油、白玉粉 上新粉、片栗粉	しょうが、人参、干しいたけ、長ねぎ、柿 南瓜
19 (火)	親子丼、れんこん金平	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、卵、ヨーグルト	ごはん、さとう、油、おせんべい	人参、玉ねぎ、みつば、れんこん
20 (水)	ごはん、ビーフンスープ りんごのサラダ	じゃが芋と大豆の甘辛揚げ	豚肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、ビーフン、油、さとう じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご
21 (木)	ごはん、豆腐の中華風炒め、スープ	コーンパンケーキ	豆腐、豚肉、牛乳、豆乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 ごま油、ホットケーキミックス	人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ、かぶ 万能ねぎ、クリームコーン缶
22 (金)	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付け	ツナトースト	豚肉、白みそ、金時豆、ツナ缶 牛乳	ごはん、片栗粉、さとう、すりごま 食パン、マヨネーズ	大根、人参、しいたけ、長ねぎ、コーン缶 玉ねぎ
25 (月)	ごはん、鶏肉とさつまいものうま煮 納豆和え	お麴ラスク	鶏肉、納豆、牛乳、焼き麴 きなこ	ごはん、さつまいも、油、さとう マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
26 (火)	ごはん、白身魚の天ぷら ゆかり和え、みかん	フルーツミックス おせんべい	白身魚、牛乳	ごはん、小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、みかん、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
27 (水)	食パン、白菜のクリームシチュー ツナの和え物	昆布ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、塩昆布	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 ごはん	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ、もやし
28 (木)	ごはん、関東煮風、みそ汁	さつまいも蒸しパン	生揚げ、はんぺん、うすら卵 わかめ、赤みそ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、さつまいも ホットケーキミックス、さとう、油	大根、えのき茸
29 (金) 誕生会	ドライカレー、コーンサラダ りんご	豆乳バナナケーキ	豚挽肉、牛乳、豆乳	ごはん、油、小麦粉、バター さとう、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、コーン缶、りんご、バナナ
30 (土)	五目中華	ヨーグルト、おせんべい	豚肉、ヨーグルト	中華そば、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)
 * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





11月のこんだて

令和元年11月1日発行 ルームルナⅠ

日	給食メニュー	おやつ	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)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1(金)	ごはん、ミネストローネ 白菜の和え物	肉みそ焼きうどん	ベーコン、しらす干し、牛乳 豚挽肉、赤みそ	ごはん、マカロニ、じゃが芋、油 干うどん、さとう	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、白菜 キャベツ
2(土)	あんかけうどん、チーズ	バナナ、おせんべい	豚肉、チーズ、牛乳	干めん、片栗粉、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、バナナ
5(火)	すき煮丼、ゆかり和え、オレンジ	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	ごはん、角麩、さとう、油 おせんべい	玉ねぎ、しらたき、白菜、長ねぎ、人参 キャベツ、ほうれん草、オレンジ
6(水)	ごはん、ビーフンスープ りんごのサラダ	じゃが芋と大豆の甘辛揚げ	豚肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、ビーフン、油、さとう じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご
7(木)	ごはん、豆腐の中華風炒め、スープ	コーンパンケーキ	豆腐、豚肉、牛乳、豆乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 ごま油、ホットケーキミックス	人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ、かぶ 万能ねぎ、クリームコーン缶
8(金)	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付け	ツナトースト	豚肉、白みそ、金時豆、ツナ缶 牛乳	ごはん、片栗粉、さとう、すりごま 食パン、マヨネーズ	大根、人参、しいたけ、長ねぎ、コーン缶 玉ねぎ
9(土)	五目中華	ヨーグルト、おせんべい	豚肉、ヨーグルト	中華そば、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草
11(月)	ごはん、鶏肉とさつまいものうま煮 納豆和え	お麴ラスク	鶏肉、納豆、牛乳、焼き麴 きなこ	ごはん、さつまいも、油、さとう マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
12(火)	ごはん、ミネストローネ 白菜の和え物	肉みそ焼きうどん	ベーコン、しらす干し、牛乳 豚挽肉、赤みそ	ごはん、マカロニ、じゃが芋、油 干うどん、さとう	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、白菜 キャベツ
13(水)	食パン、白菜のクリームシチュー ツナの和え物	昆布ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、塩昆布	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 ごはん	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ、もやし
14(木)	ごはん、関東煮風、みそ汁	さつまいも蒸しパン	生揚げ、はんぺん、うすら卵 わかめ、赤みそ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、さつまいも ホットケーキミックス、さとう、油	大根、えのき茸
15(金)	ごはん、白身魚の天ぷら ゆかり和え、みかん	フルーツミックス おせんべい	白身魚、牛乳	ごはん、小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、みかん、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
16(土)	あんかけうどん、チーズ	バナナ、おせんべい	豚肉、チーズ、牛乳	干めん、片栗粉、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、バナナ
18(月)	ごはん、魚のみそ煮、うの花炒り煮 柿	南瓜だんご	白身魚、赤みそ、おから、油揚げ 牛乳、豆腐	ごはん、さとう、油、白玉粉 上新粉、片栗粉	しょうが、人参、干しいたけ、長ねぎ、柿 南瓜
19(火)	親子丼、れんこん金平	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、卵、ヨーグルト	ごはん、さとう、油、おせんべい	人参、玉ねぎ、みつば、れんこん
20(水)	ごはん、ビーフンスープ りんごのサラダ	じゃが芋と大豆の甘辛揚げ	豚肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、ビーフン、油、さとう じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご
21(木)	ごはん、豆腐の中華風炒め、スープ	コーンパンケーキ	豆腐、豚肉、牛乳、豆乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 ごま油、ホットケーキミックス	人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ、かぶ 万能ねぎ、クリームコーン缶
22(金)	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付け	ツナトースト	豚肉、白みそ、金時豆、ツナ缶 牛乳	ごはん、片栗粉、さとう、すりごま 食パン、マヨネーズ	大根、人参、しいたけ、長ねぎ、コーン缶 玉ねぎ
25(月)	ごはん、鶏肉とさつまいものうま煮 納豆和え	お麴ラスク	鶏肉、納豆、牛乳、焼き麴 きなこ	ごはん、さつまいも、油、さとう マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
26(火)	ごはん、白身魚の天ぷら ゆかり和え、みかん	フルーツミックス おせんべい	白身魚、牛乳	ごはん、小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、みかん、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
27(水)	食パン、白菜のクリームシチュー ツナの和え物	昆布ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、塩昆布	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 ごはん	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ、もやし
28(木)	ごはん、関東煮風、みそ汁	さつまいも蒸しパン	生揚げ、はんぺん、うすら卵 わかめ、赤みそ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、さつまいも ホットケーキミックス、さとう、油	大根、えのき茸
29(金) 誕生会	ドライカレー、コーンサラダ りんご	豆乳バナナケーキ	豚挽肉、牛乳、豆乳	ごはん、油、小麦粉、バター さとう、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、コーン缶、りんご、バナナ
30(土)	五目中華	ヨーグルト、おせんべい	豚肉、ヨーグルト	中華そば、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)
* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





離乳食 11月のこんだて

令和元年11月1日発行 ルナ保育園、保育ルームルナⅠ

日		メニュー	中期	後期	おやつ
1(金) 12(火)	昼食	ご飯 スープ 和え物	米 ツナ缶・玉ねぎ(だし・ケチャップ) じゃが芋・人参(だし・コンソメ)	米 ツナ缶・玉ねぎ・マカロニ(だし・ケチャップ) じゃが芋・人参・しらす干し(だし・コンソメ)	うどん (うどん、だし、醤油)
2・16 (土)	昼食	うどん	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	バナナ
5・19 (火)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 和え物	米 鶏肉・ほうれん草(だし・コンソメ) 人参・南瓜(だし・醤油)	米 鶏肉・ほうれん草・ブロッコリー(だし・コンソメ) 人参・南瓜・玉ねぎ(だし・醤油)	ヨーグルト、ハイハイ
6・20 (水)	昼食	ご飯 スープ サラダ	米 ツナ缶・キャベツ(だし・醤油) きゅうり・人参(だし・コンソメ)	米 ツナ缶・キャベツ・大根(だし・醤油) きゅうり・人参・豚肉(だし・コンソメ)	ふかし芋 (じゃが芋)
7・21 (木)	昼食	ご飯 豆腐煮 スープ	米 豆腐・玉ねぎ(だし・醤油) さつま芋・じゃが芋(だし・コンソメ)	米 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草(だし・醤油) さつま芋・じゃが芋・豚肉(だし・コンソメ)	蒸しパン (ホットケーキミックス、豆乳)
8・22 (金)	昼食	ご飯 みそ煮 煮物	米 大根・南瓜(だし・味噌) ツナ缶・ブロッコリー(だし・コンソメ)	米 大根・南瓜・豚肉(だし・味噌) ツナ缶・ブロッコリー・人参(だし・コンソメ)	パン粥 (食パン・豆乳)
9・30 (土)	昼食	うどん	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	ヨーグルト、ハイハイ
11・25 (月)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 和え物	米 鶏肉・さつま芋(だし・コンソメ) 人参・じゃが芋(だし・醤油)	米 鶏肉・さつま芋・ほうれん草(だし・コンソメ) 人参・じゃが芋・キャベツ(だし・醤油)	マンナビスケット
13・27 (水)	昼食	ご飯 シチュー 和え物	米 鶏肉・白菜(だし・豆乳) 人参・玉ねぎ(だし・コンソメ)	米 鶏肉・白菜・じゃが芋(だし・豆乳) 人参・玉ねぎ・ほうれん草(だし・コンソメ)	野菜粥 (米、南瓜)
14・28 (木)	昼食	ご飯 煮物 みそ汁	米 じゃが芋・大根(だし・醤油) さつま芋・ツナ缶(だし・味噌)	米 じゃが芋・大根・玉ねぎ(だし・醤油) さつま芋・ツナ缶・わかめ(だし・味噌)	蒸しパン (ホットケーキミックス、豆乳)
15(金) 26(火)	昼食	ご飯 煮魚 和え物	米 白身魚・キャベツ(だし・コンソメ) 大根・ほうれん草(だし・醤油)	米 白身魚・キャベツ・ブロッコリー(だし・コンソメ) 大根・ほうれん草・南瓜(だし・醤油)	ヨーグルト、ハイハイ
18(月)	昼食	ご飯 煮魚 煮物	米 白身魚・人参(だし・味噌) さつま芋・大根(だし・醤油)	米 白身魚・人参・ブロッコリー(だし・味噌) さつま芋・大根・じゃが芋(だし・醤油)	マンナビスケット
29(金)	昼食	ご飯 豚肉の煮物 サラダ	米 玉ねぎ・人参(だし・ケチャップ) キャベツ・ツナ缶(だし・醤油)	米 玉ねぎ・人参・豚肉(だし・ケチャップ) キャベツ・ツナ缶・ブロッコリー(だし・醤油)	マンナビスケット

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

* 中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

* 1歳児以上より15:00のおやつ提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





きゅうしょくだより 11月号

子どものおやつ

ひろた まみこ、こじま ゆかり

子どもが大好きなおやつは、単に楽しみというだけでなく、子どもの健やかな成長を支える役割があります。



なぜおやつが必要なの？

子どもたちの成長のためには、たくさんの栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、消化器官も未発達であるため、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3度の食事だけでは取り切れない栄養を、おやつで補う必要があります。

おやつについてよくある質問

Q：何をどれくらいあげたらいいですか？

A：1日の食事のうちの1～2割程度が目安です。食事で不足しがちなビタミン類やカルシウムなどの栄養素が補えるものを選びましょう。

【例】○バナナ1/2本とヨーグルト1個
○蒸し芋1/4本と牛乳150cc



Q：おやつは食べるのに、食事は食べてくれません。

A：おやつは時間を決めて、食事の時間とは2時間くらいあけましょう。
また、おやつ以外の時間にジュースなどの糖分の多い飲み物で水分補給をすると、食事に影響するので注意しましょう。



Q：スナック菓子ばかり欲しがります。

A：スナック菓子には、塩分や脂質が多く含まれるため、食べ過ぎには注意しましょう。食べる分だけ少量を取り分け、その他のおやつを組み合わせ、栄養を満たすようにしましょう。



保育園メニューを家庭でも

秋においしいさつまいもを使ったおやつです。

さつまいも蒸しパン

〈材料〉(幼児4人分)

ホットケーキミックス 120g、さつまいも 50g、さとう 大さじ1、油 小さじ1、豆乳 80g

〈作り方〉

①さつまいもは角切りにして、茹でる。

②ホットケーキミックスに、さとう、豆乳、油、①を加えて混ぜ、アルミカップに入れて、蒸し器で15分くらい蒸す。

さつまいもには、食物繊維、カルシウム、ビタミンCが豊富に含まれています。

