



11月のこんだて



令和元年11月発行 スター保育園

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、鶏とさつまいものうま煮 納豆和え	小倉ホットケーキ	鶏肉、納豆、牛乳	さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ ごはん、ホットケーキミックス ゆであずき、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
2(土)	五目中華	コーンフレーク	豚肉、牛乳	中華そば、油、コーンフレーク	白菜、人参、もやし、ほうれん草
5(火)	ごはん、ビーフンスープ、りんごのサラダ	和風プリン	豚肉、牛乳、きな粉	ビーフン、油、砂糖、ごはん、粉寒天	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご
6(水)	食パン、ミネストローネ、白菜のあえもの	カレーピラフ	ベーコン、しらす干し、牛乳 ツナ缶	マカロニ、じゃが芋、油、食パン ごはん	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、白菜 ピーマン、コーン
7(木)	ごはん、白身魚の天ぷら、ゆかりあえ パン缶	もちもちパン	カラスカレイ、牛乳 粉チーズ	小麦粉、油、ごはん、白玉粉 ホットケーキミックス	キャベツ、人参、ほうれん草、パン缶
8(金)	親子丼、れんこん金平	大学がぼちゃ	鶏肉、卵、牛乳	砂糖、油、黒ごま	人参、玉ねぎ、みつば、れんこん、南瓜
9(土)	あんかけうどん、チーズ	フルーチェと源氏パイ	豚肉、チーズ、牛乳	うどん、片栗粉、源氏パイ	人参、ほうれん草、ねぎ、フルーチェ
11(月)	ごはん、関東風煮、みそ汁	アメリカンドッグ風 ドーナツ	生揚げ、はんぺん、わかめ 赤みそ、牛乳、ウインナー、 卵	じゃが芋、ごはん ホットケーキミックス、油	大根、えのき草
12(火)	ごはん、さばのみそ煮、卵の花炒り煮	ヨーグルトと マリービスケット	さば、赤みそ、おから、 油揚げ、ヨーグルト	砂糖、油、ごはん、マリービスケット	しょうが、人参、干しいたけ、ねぎ
13(水)	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付	ココアきな粉蒸しパン	豚肉、白みそ、牛乳、きな粉	片栗粉、砂糖、すりごま、金時豆 ごはん、薄力粉	大根、人参、生しいたけ、ねぎ、純ココア
14(木)	食パン、白菜のクリームシチュー ツナのあえもの、柿	スイートポテト	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	じゃが芋、油、上新粉、食パン、リッツ さつまいも、生クリーム、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ もやし、柿
15(金)	ごはん、鶏とさつまいものうま煮 納豆和え	小倉ホットケーキ	鶏肉、納豆、牛乳	さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ ごはん、ホットケーキミックス ゆであずき、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
16(土)	五目中華	コーンフレーク	豚肉、牛乳	中華そば、油、コーンフレーク	白菜、人参、もやし、ほうれん草
18(月)	ごはん、豆腐の中華炒め、スープ	パイピザ	豆腐、豚肉、牛乳、ベーコン チーズ	油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごはん パイシート	人参、エリンギ、チンゲン菜、かぶ、あさつき 玉ねぎ
19(火)	ごはん、ビーフンスープ、りんごのサラダ	和風プリン	豚肉、牛乳、きな粉	ビーフン、油、砂糖、ごはん、粉寒天	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり りんご
20(水)	食パン、ミネストローネ、白菜のあえもの	カレーピラフ	ベーコン、しらす干し、牛乳 ツナ缶	マカロニ、じゃが芋、油、食パン ごはん	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、白菜 ピーマン、コーン
21(木)	ごはん、白身魚の天ぷら、ゆかりあえ パン缶	もちもちパン	カラスカレイ、牛乳 粉チーズ	小麦粉、油、ごはん、白玉粉 ホットケーキミックス	キャベツ、人参、ほうれん草、パン缶
22(金) 誕生会	ドライカレー、コーンサラダ、りんご	さつまいもんぶらん	豚挽肉、牛乳、スキムミルク	油、上新粉、バター、砂糖、ごはん ホットケーキミックス、さつまいも	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
25(月)	ごはん、関東風煮、みそ汁	アメリカンドッグ風 ドーナツ	生揚げ、はんぺん、わかめ 赤みそ、牛乳、ウインナー、 卵	じゃが芋、ごはん ホットケーキミックス、油	大根、えのき草
26(火)	ごはん、さばのみそ煮、卵の花炒り煮	ヨーグルトと マリービスケット	さば、赤みそ、おから、 油揚げ、ヨーグルト	砂糖、油、ごはん、マリービスケット	しょうが、人参、干しいたけ、ねぎ
27(水)	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付	ココアきな粉蒸しパン	豚肉、白みそ、牛乳、きな粉	片栗粉、砂糖、すりごま、金時豆 ごはん、薄力粉	大根、人参、生しいたけ、ねぎ、純ココア
28(木)	食パン、白菜のクリームシチュー ツナのあえもの、柿	スイートポテト	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	じゃが芋、油、上新粉、食パン、リッツ さつまいも、生クリーム、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ もやし、柿
29(金)	ごはん、鶏とさつまいものうま煮 納豆和え	小倉ホットケーキ	鶏肉、納豆、牛乳	さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ ごはん、ホットケーキミックス ゆであずき、バター	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
30(土)	五目中華	コーンフレーク	豚肉、牛乳	中華そば、油、コーンフレーク	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。
*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のでご了承ください。





11月 給食だよ!

スター保育園 橋本亜佑美 加賀篤子

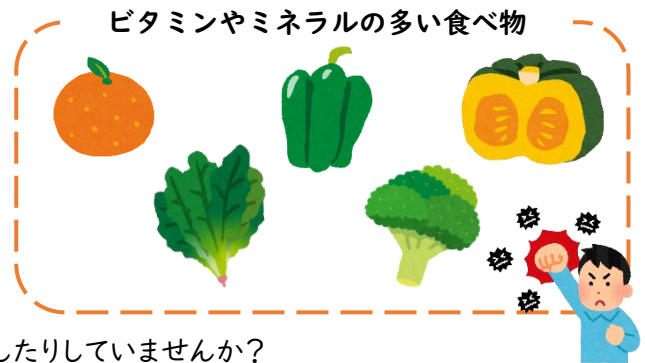
秋本番、紅葉が美しい季節になりますね。子どもたちの身体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。今月の給食には、白菜、大根、柿、りんごなど秋から冬に旬を迎える食材が登場します!

冬を元気に過ごそう!

気温が下がり、空気も乾燥してくるこの時期、体調を崩しやすくなります。バランスよく食べてしっかり栄養補給をし、寒さに負けない元気な身体をつくりましょう。

◆食べ物で病気を予防しよう◆

緑黄色野菜や果物には、風邪をひきにくくしたり、体調を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富に含まれます。



◆生活習慣を見直そう◆

夜遅くまで起きていたり、暖房器具をつけたままうたた寝をしたりしていませんか? 風邪の予防には、早寝早起きをはじめ、規則正しい生活をするのが大切です。

【元気に過ごすためのチェックリスト】

- 一日三食の食事をしっかり食べる
- 外から帰ってきたら、必ず手洗いうがいをする
- 部屋の空気を時々入れ替える
- 夜更かしをせず、早めに寝る



◆それでも体調を崩してしまったら…◆

- ・熱がある時は、消化の良い食べ物、口当たりがよく水分やエネルギーのとれるもの(おかゆ、雑炊、うどん、茶わん蒸し、豆腐など)にしましょう。
- ・下痢や嘔吐の症状がある時は、消化がいいものを少しずつ食べ、油の多いものや香辛料などの刺激物は避けましょう。

豆腐や卵といったタンパク質と野菜もたくさん入っているので色々な栄養を補給できます!

給食メニューをご家庭でも!

あったか豆腐の卵煮

材料 4人分

豆腐	1丁	卵	3個
人参	1/2本	砂糖	小さじ2
ねぎ	1/2本	みりん	小さじ1
干しいたけ	2個	白醤油	大さじ1
ほうれん草	1/2袋	だし汁	250cc

作り方

- ①豆腐はサイコロに切る。
- ②人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、干しいたけは戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ほうれん草は茹でて1~2cmの長さに切っておく。
- ④②をだし汁で煮、①を加えて調味料を入れ、最後に③を加える。
- ⑤④に溶き卵を流し入れ、煮立てたら完成。