

11月の給食だより

平成30年11月 1日 めばえのいわ保育園

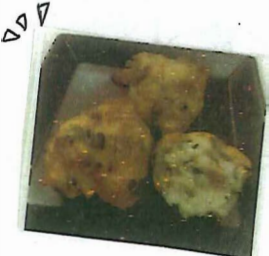
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
わかめごはん・筑前煮・かきたま汁		ご飯・豚の塩焼き・納豆サラダ すまし汁(麩・わかめ)		ご飯・きのこハンバーグ・ベイクドじゃが 豆乳スープ		鯉ごはん・大豆と昆布の煮物・みそ汁(里芋)		ご飯・鶏の葱ポン焼・切干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ)		文化の日	
☆ 精白米 水戻しわかめごま ☆ 鶏むね にんじん たけのこ ☆ 生いも板こんにやく(1) ねんこん さやいんげん ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな		☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ 親世ふ 乾わかめ たまねぎ 1こんじん		☆ 精白米 ☆ ほんしめじ えのきたけ ぶたひき肉 牛ひき肉 こねぎ ☆ じゃがいも パセリ ☆ 豆乳 じゃがいも 1こんじん たまねぎ こねぎ		☆ 精白米 さげごま ☆ 大豆 にんじん 刻み昆布 生いも板こんにやく ☆ さやいんげん ☆ さといも たまねぎ にんじん こねぎ		☆ 精白米 ☆ 牛かたしらたき 根菜ねぎ ごぼう 木綿豆腐 はくさい ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 菜ねぎ 油揚げ ☆ パナナ			
きなこ豆・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 いりごま ☆ 本ゆ		きなこ団子・牛乳(3時) ☆ 白玉粉 木綿豆腐 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳		フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナりんご みかん缶詰		さつま芋のバター焼き・牛乳(3時) ☆ さつまいも 有塩バター ☆ 普通牛乳		レーズンクッキー・牛乳(3時) ☆ レーズン 鶏卵 きな粉 ホットケーキミックス 無塩バター 普通牛乳		ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(永菜)	
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
大豆入り野菜カレー・リンゴサラダ 野菜のミルクスープ		ご飯・スペイン風オムレツ・ブロッコリー 豆とトマトのスープ		ご飯・魚のカレー・天ぷら・もやしの胡麻和え すまし汁(白菜)		ご飯・豚の塩麹焼き・ほうれん草のごまあえ けんちん汁		ご飯・サバの胡麻揚げ・さつまいもサラダ すまし汁(おつゆふ・わかめ)		ご飯・厚揚げの生姜煮・五目きんぴら・豚汁	
☆ ぶたかた にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 カレールウ ☆ りんご キヤベツ にんじん ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 普通牛乳		☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ☆ ブロッコリー ☆ 大豆 トマト たまねぎ じゃがいも		☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 薄力粉 カレー粉 ☆ だいずもやし きゅうりにんじん ごま ☆ はくさい 油揚げ こねぎ にんじん		☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ こねぎ ☆ ほうれん草 いりごま にんじん もやし ☆ 木綿豆腐 にんじん だいこん さといも ごぼう こねぎ 生いも板こんにやく		☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ さつまいも キヤベツ にんじん 鶏卵 ☆ 水戻しわかめ 親世ふ たまねぎ		☆ 精白米 ☆ 生揚げ しょうが こねぎ ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごま こねぎ ☆ ぶたもも だいこん にんじん さといも 生いも板こんにやく こねぎ	
ヨーグルトパナナケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルト 鶏卵 パナナ 薄力粉 ☆ 普通牛乳		餃子のピザ・牛乳(3時) ☆ きょうざの皮 トマト ケチャップ 苺マン チーズ コーン缶詰粒		ひじきクッキー・牛乳(3時) ☆ ひじき 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 無塩バター ごま ☆ 普通牛乳		ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 変パン しらす干し プロセスチーズ トマト ☆ 普通牛乳		豆腐ドーナツ(ココア)・牛乳(3時) ☆ 木綿豆腐 ホットケーキミックス ココア ☆ 普通牛乳		柿・マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ かき ☆ マカロニ スパゲティ きな粉 トマト	

山の葉も少しづつ色づきはじり、秋も深まってきました。
 日ごとに冷え込む日が増えて、食卓も温かい汁物や
 金尚料理が恋しくなりますね。旬を迎える冬野菜
 (大根やカブ、白菜...など)は身体を
 あたため、風邪予防にもなります。
 おいしいものを探りに子どもと一緒に
 お買い物に行くのも良いですね。



今月のホームページ
 レシピの更新予定

★納豆揚げポトル★鮭とチーズの春巻き
 ★大根とのりのサラダ



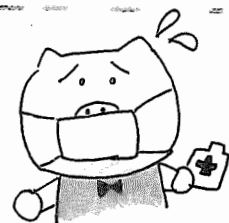
旬の食材を使用したXニューや
 子ども達に好評だったXニューの
 レシピを載せています。ぜひご覧
 下さいね。



←QRコードです



19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・すずきの照焼・白菜のおかか和え かきたま汁	ひじきごはん・鶏と野菜の甘酢炒め みそ汁(かぼちゃ)	ご飯・春雨の中巻炒め・煮玉子 中華レタススープ	ご飯・白身魚のマヨ味噌焼 大根と海苔のサラダ・豆乳スープ	勤労感謝の日	豚肉ときのこの和風スパゲティ・焼き里芋 卵スープ
☆ 精白米 ☆ すずき ☆ はくさいにんじん 削り節 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ほうれんそう	☆ 精白米 ひじき にんじん ☆ 若鶏もも じゃがいも にんじん 青ピーマン たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ	☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ ぶたひき肉 にんじん 青ピーマン だいずもやし ☆ 鶏卵 ☆ レタス たまねぎ ごま 木綿豆腐	☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ だいこん 味付けのりにんじん ☆ 豆乳 キャベツ にんじん たまねぎ こねぎ		☆ マカロニ・スパゲティ ぶたかたれソース(脂身) ぶなめじ えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ 無塩バター ☆ さといも ☆ 葉ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
じゃが芋とご飯のお焼き・牛乳(3時) ☆ 精白米 じゃがいも 焼きのり ☆ 普通牛乳	りんご・小魚・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ りんご ☆ うるめいわし丸干し	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	野菜チップ・牛乳(3時) ☆ じゃがいも くりかぼちゃ ☆ 普通牛乳	きなこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
牛丼・ベイクドじゃが・かきたま汁	ご飯・鮭のチーズ焼き・ナムル カブのミルクスープ	ご飯・高野豆腐の卵とじ・豚汁	きのこご飯・葱入り卵焼き・五目きんぴら 豚汁	ご飯・納豆揚げボール・ひじきサラダ すまし汁(おつゆふ・わかめ)	
☆ 精白米 牛かたれソース(赤肉) たまねぎ はくさい ☆ じゃがいも あおのり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	☆ 精白米 ☆ さけ プロセスチーズ ☆ ほうれんそう だいずもやし にんじん ごま ☆ かぶ にんじん たまねぎ 普通牛乳	☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ ぶたもも(皮脂無) 生いも板こんにやく さといも にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ	☆ 精白米 ぶなめじ えのきたけ にんじん ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごまこねぎ ☆ ぶたもも だいこん にんじん さといも 生いも板こんにやく こねぎ	☆ 精白米 ☆ 納豆 鶏ひき肉 にんじん 生しいたけ こねぎ ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ☆ 水戻しわかめ 観世ふ たまねぎ	
バナナ・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ バナナ ☆ サラダせんべい	ゴマラスク・牛乳(3時) ☆ 食パンのりごまきな粉 無塩バター ☆ 普通牛乳	・チーズ・牛乳(3時)・バナナ ☆ プロセスチーズ ☆ 普通牛乳	揚げ餅・牛乳(3時) ☆ もち ☆ 普通牛乳	りんごさつまいもケーキ・牛乳(3時) ☆ りんご さつまいも 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	



体調がよくない時の 食事のポイント

♥ 症状に合わせて食材や調理方を変え
ましょう。無理に食べさせる必要はありません。

具合が悪い時は給食も様子に合わせて用意しますのでお知らせください。

発熱している

- しっかりと水分をとる
- 熱があるエネルギーや水分がたくさん消費されます。お粥やうどんなど消化のよいものをおすすめです。
- 冷たくさっぱりしたもの(アイスクリームやゼリー)も食べやすいです。

下痢をしている

- しっかりと水分をとる
- 油脂や食物繊維を多く含む食品、冷たいすぎるものは悪化するので控えましょう。
- ひどい時は固形物を避け、胃腸を休めることも大切です。
- リンゴはおすすめです。

口唇が乾燥している

- 症状が落ち着いてきたら、水分から始め、一度にたくさんとらず、少量づつ頻回にします。柑橘類、ヨーグルトは控えましょう。



大根 と かぶ

— これからどちらも旬を迎えます。—

どちらも白い色で立派な葉っぱがついていて...
よく似ていますね。両者の違い、特徴について紹介します。

葉っぱ... 大根(すずしろ) → ギザギザとするどり
かぶ(すずな) → 丸みをおびている

首の部分... 大根(緑色) かぶ(白色)

食感... 大根(生で食べるとシャキシャキ、煮ても歯ごたえがあります)
かぶ(煮るとトロトロとやわらかい)



七五三(11月15日) 干歳飴(ちとせあめ)

*七五三の時期になりました。干歳飴は、子どもの長寿を願い、米占り強く細く長い形状で、縁起のよい紅白の飴となっています。「千年飴」や「寿命糖」と名付けられたのが始まりとも言われています。

