

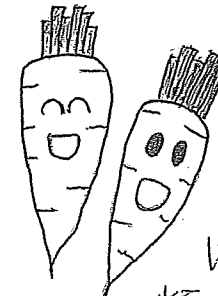
# 11月の給食だより

令和元年11月1日 めばえのいわ保育園

		1(金)		2(土)		
		ごはん・赤魚のつけ焼き 小松菜のおひたし・すまし汁 ★ 精白米 ★ 赤魚 ★ こまつな にんじん えのきたけ かつお節 ★ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ	ごはん・鶏の旨煮・小松菜と切干大根の胡麻和え みそ汁(墨芋) ★ 精白米 ★ 鶏もも肉 ★ こまつな 切干しだいこん にんじん ごま ★ さといも たまねぎ こねぎ にんじん 油揚げ ネギ	焼きうどん・フロッコリーのおかか和え みそ汁(かぶ) ★ うどん 豚肉キャベツ にんじん ★ だいずもやし 青ピーマン 焼きのり ★ フロッコリー にんじん 照り節 ★ かぶ にんじん たまねぎ	きなこ豆・柿・牛乳 ★ 大豆 きな粉 かりごま ★ かき	じゃこおにぎり・牛乳 ★ 精白米 しらす干し あおりのこま ★ 普通牛乳
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
振替休日	大豆入り野菜カレー・コーンサラダ 野菜のミルクスープ ★ ぶたひき肉 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 精白米 カレーパウ ★ コーン 缶詰粒 キャベツ 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	ごはん・鶏の白みそ焼酎・ツナの酢の物 みそ汁(切干大根) ★ 精白米 ★ さわら ★ キャベツ にんじん 生わかめ まぐろ水菜缶詰 きゅうり ★ 切干しだいこん にんじん 油揚げ 青ねぎ	ごはん・鶏の旨煮・小松菜と切干大根の胡麻和え みそ汁(墨芋) ★ 精白米 ★ 鶏もも肉 ★ こまつな 切干しだいこん にんじん ごま ★ さといも たまねぎ こねぎ にんじん 油揚げ ネギ	ごはん・鶏の旨煮・野菜ソテー みそ汁(厚揚げ) ★ 精白米 ★ すずき ★ たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン ★ キャベツ 無塩バター ★ 生揚げ にんじん たまねぎ こねぎ	春雨あんかけ丼・煮玉子・中華スープ ★ 精白米 緑豆はるさめ ぶたひき肉 にんじん しめじ ★ たら ★ 鶏卵 ★ にんじん たまねぎ 乾板わかめ かりごま	
	ジャムサンド・牛乳 ★ 食パン いちごジャム ★ 普通牛乳	じゃがいものお焼き・牛乳 ★ じゃがいも きざみのり ★ 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	さつま芋のレーズンボール・牛乳 ★ さつまいも レーズン バター 普通牛乳 ★ 普通牛乳	きなこクッキー・牛乳 ★ きな粉 薄力粉 バター ごま ★ 普通牛乳	
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ロールパン・大豆入りクリームシチュー 玉子サラダ・バナナ ★ ロールパン ★ にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 シチュールウ ★ 若鶏もも グリーンピース 普通牛乳 ★ 鶏卵 きゅうりにんじん ★ バナナ	ごはん・鶏の旨煮・納豆・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ) ★ 精白米 ★ じゃがいも ★ 納豆 ★ 乾ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 にんじん ★ かぼちゃ たまねぎ にんじん	わかめごはん・筑前煮 みそ汁(豆腐・なめこ) ★ 精白米 わかめ かりごま ★ 若鶏もも にんじん こぼろ 生いも 板こんにゃく ★ さやいんげん さといも ★ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ	ごはん・きのこハンバーグ・トマト すまし汁(大根・油揚げ) ★ 精白米 ★ 豚 牛ひき肉 ほんしめじ えのきたけ にんじん ★ トマト ★ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ	さつまいもごはん・かれの旨焼 小松菜のおひたし・みそ汁(きのこ) ★ 精白米 さつまいも ★ まがれい ★ こまつな にんじん 照り節 ★ えのきたけ にんじん 油揚げ 青ねぎ しじい ★ こねぎ	ごはん・厚揚げの生煎煮 ひじき・ほうれん草のサラダ・豚汁 ★ 精白米 ★ 生揚げ しょうが こねぎ ★ 乾ひじき ほうれんそう にんじん かりごま ★ 豚肉 だいこん さといも こんにゃく 人参 おぎ ★ こねぎ	
塩豆腐おにぎり・牛乳 ★ 精白米 塩豆腐 ごま ★ 普通牛乳	りんご・チーズ・牛乳 ★ りんご ★ プロセスチーズ	お菓子・小魚・牛乳 ★ うるめいわし 丸干し ★ 普通牛乳	ゴマラスク・ヤクルト ★ 食パン かりごま きな粉 バター ★ 乳酸菌飲料	かぼちゃのケーキ・牛乳 ★ かぼちゃ ホットケーキミックス 普通牛乳 鶏卵 ★ 普通牛乳	アンコサンド・牛乳 ★ 食パン あんこ ★ 普通牛乳	



木の葉も少しずつ色付きはじめ、秋も深まってきましたね。  
日ごとに冷え込む日が多くなり、食卓も温かい汁物や金魚物が増えてきたことと思います。旬を迎えた冬野菜(大根、カブ、白菜など)は身体を温め、風邪予防にもなります。ほとんども身体も温まる食卓で家族の団欒をとってもらえると嬉しいです!



旬の食材 ♪ 大根  
大根の旬は11~2月です。最も多く出回っているのは「青首大根」と言われる種類です。これから旬を迎え、甘みやみずみずしさが増えますよ! 葉に近い方が甘く、下にいくほど辛みがあります。葉も栄養があり、美味しいですね。

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯・春雨の中環炒め・中環レタススープ <b>鶏卵</b> ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛ひき肉 にんじん 青ピーマン 生しいたけ ☆ レタス たまねぎ にんじん ごま わかめ ☆ 鶏卵 マヨコーントースト・牛乳 ☆ 食パン コーン まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ ☆ 普通牛乳	ご飯・鮭のチャンチャン焼き <b>豆乳スープ(カブ)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ キャベツ 生しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ☆ かぶ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 豆乳	ご飯・豚肉ときこの炒め物 <b>ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉にんじん ほんしめじ えのきたけ 青ねぎ ☆ ブロッコリー にんじん 卵り節 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ 玄米クッキー・牛乳 ☆ 玄米フレーク 薄力粉 普通牛乳 バター ☆ 普通牛乳	ご飯・ぶりの塩つけ・ツナの酢の物 <b>わかめスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ きゅうり 乾飯わかめ にんじん いりごま まぐろ水煮缶詰 キャベツ ☆ わかめ たまねぎ にんじん マカロニきんご・牛乳 ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	ご飯・鶏のつけ焼き <b>ひじき・きゃべつのサラダ・ニラ卵汁</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん いりごま ☆ 鶏卵 たまねぎ にんじん	<h1>勤労感謝の日</h1>
牛丼・大豆の五目飯 <b>すまし汁(キャベツ・あけ)</b> ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ 大豆 にんじん 生いも板こんにゃく ごぼう さやえんどう ☆ キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	ご飯・白身魚のあんかけ <b>きのこのミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ほうれんそう にんじん たまねぎ 生しいたけ ☆ たまねぎ えのきたけ にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	ご飯・豚のカレーピカタ・さつまいもサラダ <b>ミネストローネ</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ さつまいも キャベツ にんじん 鶏卵 マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ トマトホール缶詰 コーン グリンピース 揚げ豆	ご飯・鶏肉の塩焼焼き・納豆サラダ <b>みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも こねぎ ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ ポップコーン・ブルー・牛乳 ☆ ホットケーキミックス 普通牛乳 レーズン 鶏卵 ☆ 普通牛乳 ☆ 干しブルー	ご飯・ししゃものチーズ焼き・酢の物 <b>すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し チーズ ☆ にんじん 生わかめ きゅうり ごま ☆ 切干しいたご にんじん 青ねぎ たまねぎ 胡麻きなごクッキー・牛乳 ☆ いりごま きな粉 ホットケーキ粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	
25(月) 牛丼・大豆の五目飯 <b>すまし汁(キャベツ・あけ)</b> ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ 大豆 にんじん 生いも板こんにゃく ごぼう さやえんどう ☆ キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	26(火) ご飯・白身魚のあんかけ <b>きのこのミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ほうれんそう にんじん たまねぎ 生しいたけ ☆ たまねぎ えのきたけ にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	27(水) ご飯・豚のカレーピカタ・さつまいもサラダ <b>ミネストローネ</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ さつまいも キャベツ にんじん 鶏卵 マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ トマトホール缶詰 コーン グリンピース 揚げ豆	28(木) ご飯・鶏肉の塩焼焼き・納豆サラダ <b>みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも こねぎ ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ ポップコーン・ブルー・牛乳 ☆ ホットケーキミックス 普通牛乳 レーズン 鶏卵 ☆ 普通牛乳 ☆ 干しブルー	29(金) ご飯・ししゃものチーズ焼き・酢の物 <b>すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し チーズ ☆ にんじん 生わかめ きゅうり ごま ☆ 切干しいたご にんじん 青ねぎ たまねぎ 胡麻きなごクッキー・牛乳 ☆ いりごま きな粉 ホットケーキ粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	30(土) ご飯・鶏唐ふりかけ・高野豆腐の卵とじ <b>ごふきいも・みそ汁(白飯)</b> ☆ 精白米 ☆ あおりのり いりごま しらす干し ☆ 凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 生しいたけ さやえんどう にんじん ☆ じゃがいも あおりのり 白飯 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 小魚・せんべい・みかん・牛乳 ☆ うるめいわし 丸干し ☆ サラダせんべい

## 〈風邪をひいたときの食事のポイント〉

これから寒くなると、感染症などで体調が崩れることが多くなります。保温・睡眠・栄養を整えて、ケアすることが大切です。体調が悪い時など、下記の食事のポイントを参考に配慮していけると良いですね！

### ①水分補給を心がける！

熱がある時や、吐き気、下痢をしている時は、脱水状態にならないよう、十分な水分補給が必要です。



こまめに水分を摂るようにしましょう。

### ②消化のよいもの！

風邪の時は、消化力が落ちています。おかゆやうどん、芋類などを柔らかくしたものが良いですね。脂肪分の多い物は控えましょう。



### ③たんぱく質やビタミンを補給！

ウイルスに対する免疫力を高めるために、食欲が出てきたら卵や豆腐、野菜も



食べましょう。

## 旬の食材 Y フリ

冬になると、脂ののり、たフリがスーパーなどで見られますね！フリにはDHAやEPAが多く含まれており、これらが脳を活性化させ、学習・記憶能力の向上に役立つと言われています。また、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすので、動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病の予防に効果が期待されています。積極的に摂りたいですね！

