

令和5年

11月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★リクエストメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 久谷 千知さん (焼きそば) 岡藤 凜さん (ハンバーグ) 山根 明彦さん (オムライス) 石塚 里望さん (みそラーメン) 祝部 百花さん (ピザ) 	<p>1) ごはん 魚のねぎみそ焼き 大豆の煮物 梅肉和え みそ汁</p>	<p>2) ごはん 高野豆腐と人参の煮物 里芋のオイロ炒め ごま和え みそ汁</p>	<p>3) 文化の日</p>	<p>4) おにぎり 豚汁</p>	
<p>6) ごはん 夕羽元の梅酢煮 さつまいもの甘煮 しらす和え みそ汁</p>	<p>7) 11月組を築山登山 ごはん 魚のムニエル、フムニエル おからの炒り煮 おかわ和え みそ汁</p>	<p>8) ★焼きそば 厚揚げの含め煮 野菜のナムル 中華スープ</p>	<p>9) ごはん 魚のみそ煮 里芋のから揚げ 元気サラダ みそ汁</p>	<p>10) 経路とお祝いの前日 わかめごはん 鶏のから揚げ、フムニエル さつまいもりんごの煮物 磯和え、すまし汁</p>	<p>11) 11月組を築山登山 いざよい前日 準備</p>
<p>13) ごはん ★ハンバーグ、フムニエル 粉ふき芋 ごま和え みそ汁</p>	<p>14) 合同リズム ごはん 魚の竜田揚げ さつまいもの甘煮 キャベツの中華サラダ みそ汁</p>	<p>15) ★オムライス(年長見) 4人ライス フライドポテト 野菜サラダ スープ</p>	<p>16) 舞茸ごはん さんま焼き(年長見) 魚の塩焼き 野菜のごまみそ和え 豚汁</p>	<p>17) ごはん 厚揚げの中華炒め さつまいものシモン煮 しらす和え みそ汁</p>	<p>18) おにぎり 豚汁</p>
<p>19) 炊き込みごはん</p>	<p>20) ホロトコ きく組合唱 弁当デー</p>	<p>21) ごはん 魚のすり身焼き あらめの煮物 納豆サラダ みそ汁 焼き芋</p>	<p>22) 大学考</p>	<p>23) 敬老の日</p>	<p>24) ★みそラーメン 湯豆腐 七かりれのさつまいも フルーツ</p>
<p>27) ごはん 豚肉のソテー、フムニエル おからの豆乳煮 磯和え みそ汁</p>	<p>28) ごはん 魚のオムライス焼き 里芋の煮物 白和え みそ汁</p>	<p>29) ★ピザ(年長見) スリロケータポリタン さつまいものから揚げ 野菜サラダ スープ</p>	<p>30) ごはん おでん ごま焼き みそ汁</p>	<p>25) おにぎり の、の、の汁</p>	<p>26) 香のりごまおにぎり</p>
<p>さつまいも入りおにぎり</p>	<p>わかめおにぎり</p>	<p>きん粉団子</p>	<p>抹茶甘納豆スコーン</p>	<p>27) ありがとう ・さつまいも・にら たしあん頂きました。 給食やおやつに 使わせて頂きました。 ありがとうございます。</p>	

11月に入り、気温が低く、空気が乾燥してくると、体調を崩しやすくなります。日々負から栄養・運動・休養に心がけ、病気に負けずいい体をつくりましょう。

★1日3食 バランスの良い食事を摂ることが大切

主食
ごはん、パン、麺類など
↓
エネルギー源になるため
体をあたためる

副菜(汁物、果物含む)
副菜: 野菜を使用した料理
汁物: 具が多く入った汁
果物: 季節の果物など
↓
ビタミンAはのどの粘膜を
丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ。
ビタミンCは寒さに対する
抵抗力を高める働きがある

主菜(乳製品含む)
主菜: 肉、魚、卵、豆、豆製品を
使用した料理
乳製品: 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
↓
たんぱく質を多く含む食品は、
血や肉をつくり、体力をつくる。
チーズやレバーなどは、のどの粘膜を
丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ。
ビタミンAも含む。

★体を温める食材(冬が旬のもの、地中で育つもの、発酵食品)を摂ることも大切。

- ◎根菜類
人参、ごぼう、れんこん、大根、生姜、にんにくなど
- ◎芋類
じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
- ◎その他の食材
かき揚げ、青魚、赤身の肉、黒豆、きのこ、発酵食品
(味噌、醤油、納豆、チーズなど)

↓

体を温める食材には、ビタミンCやビタミンE、
たんぱく質、DHA、EPAなど血行をよくしてくれる栄養素
が含まれている

※冷たいものの食べすぎ、飲みすぎは内臓を冷やします
ので、1手1足を

体調を崩しやすい冬には、冬野菜のおいしさも味わい
ながら、温かくしていただきたいですね。