

11月 食育だより



日に日に秋が深まり、冷たい風が肌に厳しい時期がやってきました。

空気が乾燥してくるとウイルスも侵入しやすくなり、インフルエンザなど感染症が流行する季節になります。バランスよい食事を心がけ、たくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

風邪をひかないための予防策

たっぷり睡眠
時間をとる



部屋の湿度に
気を配る

加湿器などを有効に
利用する



バランスの良い
食事をする



手洗い
うがいをする



人ごみは避ける



感染予防のために取りたい栄養素

- ◇たんぱく質・・・基礎体力をつけ抵抗力を高める。（魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など）
- ◇ビタミンC・・・免疫力を高める。（みかん、ブロッコリー、ほうれん草、さつまいもなど）
- ◇ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護する。（緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど）



11月23日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」国民の祝日です。

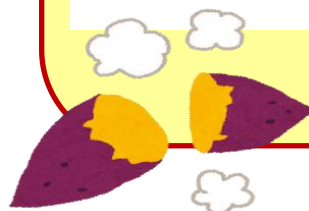
1948年に制定されましたが、それ以前は、「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる農作物の恵みに感謝する収穫祭の日でした。

昔は、この新嘗祭が終わるまでは決して新米を口にはいけないとされていたそうです。

さつまいも

さつまいもは食物繊維のほか、ビタミンB1、C、E、カリウムなども豊富で、特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの4倍以上も含まれています。

さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いのもうれしいポイントです。皮の部分が特に栄養価が高く、皮ごと利用するのがおすすめです。



2018年

11月の献立

【いぎずれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)加	(幼)加	熱や力の元に なる(黄)	血や肉や骨に なる(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	木	和風スパゲティ 4色サラダ コンソメスープ パンブキンパン・牛乳	スパゲティ	朝おやつ	しぐれおにぎり	Kcal g	497Kcal 17.9 g	スパゲティ キャノラ油 マーガリン オリーブオイル パンブキンパン 米	しらす干し ベーコン ローズハム 牛乳 牛肉 /	しめじ グリーンアスパラ 玉葱 赤ピーマン おろしニンニク 大根 きゅうり 人参 フロッコリー カーネルコーン/
2	金	豚肉の柳川煮 揚げ野菜のサラダ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	じゃが芋チーズパン 牛乳	Kcal g	691Kcal 26.1 g	米 砂糖 さつまいも 油 ごまロール メークイン キャノラ油/	豚肉 卵 油揚げ 味噌 煮干 チーズ 牛乳/	玉葱 ごぼう 人参 グリーンピース フロッコリー オレンジ ほうれん草 出し昆布/
3	土	文化の日				Kcal g	Kcal g			
5	月	ハンバーグ 切干大根煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	きなこちんすこう 牛乳	Kcal g	764Kcal 24.0 g	米 キャノラ油 砂糖 スパゲティ 麩 小麦粉 ショートニング/ /	安心素材ハンバーグ 油揚げ 味噌 煮干 きな粉 牛乳/	玉葱 ケチャップ 切干大根 人参 枝豆 小松菜 出し昆布/ /
6	火	カレーライス ポテトサラダ フルーツ	ごはん	朝おやつ	納豆おやき	Kcal g	546Kcal 13.2 g	米 メークイン マヨドレ 小麦粉 キャノラ油/	牛肉 納豆 かつお節/	かぼちゃ 玉葱 きゅうり 人参 オレンジ キャベツ/
7	水	肉うどん れんこんの炒め煮 フルーツ 小ごはん	うどん	朝おやつ	いりこ菜めしおにぎり	Kcal g	539Kcal 17.6 g	うどん キャノラ油 砂糖 米/	かまぼこ 煮干 豚肉/	玉葱 おろし生姜 小ネギ 出し昆布 レンコン 人参 インゲン りんご いりこ菜めし/
8	木	鶏肉の梅照り焼 胡瓜のチャンプルー フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	493Kcal 17.5 g	米 キャノラ油 ゴマ油 砂糖 プリン80g/ /	鶏もも 木綿豆腐 ベーコン 味噌 卵 かつお節/	梅干 玉葱 おろし生姜 きゅうり 人参 PHバナナ ぼくしえのき わかめ 小ネギ 出し昆布/
9	金	◆風邪予防◆ さつまいもごはん・魚のチーズ焼 厚揚げとほうれん草の和え物 フルーツ・みそ汁	ごはん	朝おやつ	キャロットパン 牛乳	Kcal g	561Kcal 25.2 g	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 すり胡麻 麩 キャロットパン/	ホキ チーズ 厚揚げ 味噌 煮干 牛乳/	ほうれん草 みかん缶 玉葱 わかめ 出し昆布/
10	土	すり身揚げ キャベツのツナ和え フルーツ かき玉汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	437Kcal 18.7 g	米 砂糖 小麦粉 油/	すり身 木綿豆腐 卵 ツナ かつお節 ヨーグルト/	玉葱 人参 ごぼう グリーンピース キャベツ みかん缶 わかめ 小ネギ 出し昆布/
12	月	豚肉とアスパラの生姜炒め 納豆 みそ汁	ごはん	朝おやつ	豆腐入りバナナケーキ 牛乳	Kcal g	630Kcal 26.2 g	米 キャノラ油 片栗粉 ホットケーキミックス バター/	豚肉 納豆 味噌 煮干 木綿豆腐 卵 牛乳/ /	グリーンアスパラ 玉葱 人参 おろし生姜 大根 ぼくしえのき 小ネギ 出し昆布 バナナ(大)/
13	火	ちゃんぽん しゅうまい フルーツ 小ごはん	めん	朝おやつ	チーズおかおにぎり	Kcal g	475Kcal 14.7 g	チャンポン麺 ゴマ油 米 すり胡麻/	豚肉 牛乳 シューマイ スライスチーズ かかつお/	キャベツ 人参 玉葱 もやし 絹さや りんご/
14	水	かかみかみ献立 ししゃものごまフライ ひじきの炒め煮・胡麻和え 高野豆腐のみそ汁	麦ごはん	朝おやつ	お麩スナック	Kcal g	494Kcal 19.3 g	米 もっちり麦 小麦粉 パン粉 黒ごま キャノラ油 砂糖 すり胡麻 麩 油/	ししゃも 卵 丸天 油揚げ 高野豆腐 味噌 煮干 きな粉/	ひじき 人参 枝豆 小松菜 もやし 白菜 出し昆布/
15	木	バターロール 鶏肉のケチャップ焼 じゃが芋の煮物・フルーツ コンソメスープ・牛乳	パン	朝おやつ	いなり寿司	Kcal g	588Kcal 21.5 g	バターロール キャノラ油 メークイン 砂糖 米 黒ごま/	鶏もも 牛乳 寿司揚げ/	ケチャップ 玉葱 グリーンピース PHバナナ キャベツ 人参/
16	金	きのこと豚丼 はりはり漬 みそ汁	ごはん	朝おやつ	サンドイッチ 牛乳	Kcal g	618Kcal 22.8 g	糸コンニャク 米 白ごま 砂糖 食パン バター マヨドレ イチゴジャム/	豚肉 油揚げ 味噌 煮干 卵 牛乳/	しめじ ぼくしえのき 玉葱 人参 グリーンアスパラ カーネルコーン 切干大根 刻み昆布 白菜 わかめ 出し昆布/
17	土	厚揚げと豚肉の炒め煮 ごま風味和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	あんぱん	Kcal g	498Kcal 18.5 g	米 キャノラ油 砂糖 片栗粉 ゴマ油 メークイン あんぱん/	厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌 煮干/	人参 玉葱 絹さや ほうれん草 おろし生姜 わかめ 出し昆布/
19	月	牛肉と春雨の炒め物 昆布豆 みそ汁	ごはん	朝おやつ	焼いも 牛乳	Kcal g	585Kcal 19.2 g	米 緑豆春雨 キャノラ油 砂糖 ゴマ油 白ごま さつまいも/	牛肉 蒸し大豆 油揚げ 味噌 煮干 牛乳/	玉葱 人参 ほうれん草 白ネギ 赤ピーマン おろしニンニク おろし生姜 刻み昆布 しめじ 出し昆布/
20	火	子キンカツ 里芋の胡麻味噌和え すまし汁	ごはん	朝おやつ	クリームパン 牛乳	Kcal g	659Kcal 22.5 g	米 小麦粉 パン粉 キャノラ油 里芋 砂糖 あたりごま 白ごま クリームパン/	鶏もも 卵 味噌 木綿豆腐 かつお節 牛乳/	ケチャップ インゲン 黄ピーマン 人参 枝豆 わかめ 小ネギ 出し昆布/
21	水	和風焼うどん 胡瓜とわかめの酢物 フルーツ スープ	うどん	朝おやつ	つみれ汁	Kcal g	424Kcal 18.5 g	うどん キャノラ油 砂糖 ゴマ油 米/	豚肉 かつお節 ツナ すり身 厚揚げ 味噌 煮干/	キャベツ チンゲン菜 青のり きゅうり わかめ バイン(缶) 白菜 玉葱 人参 小ネギ 出し昆布 おろし生姜/
22	木	◆和食の日(11/24) 魚の塩焼 大豆の五目煮 フルーツ	十八穀ごはん	朝おやつ	煮麺	Kcal g	669Kcal 29.0 g	米 十八穀ごはんの素 キャノラ油 砂糖 そうめん/	さば 鶏もも 蒸し大豆 油揚げ 味噌 煮干 かまぼこ/	人参 干し椎茸 PHバナナ 大根 小ネギ 出し昆布 わかめ/
23	金	勤労感謝の日				Kcal g	Kcal g			
24	土	給食なし				Kcal g	Kcal g			
26	月	豚肉のごま炒め 卵焼き フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	いりこ&チーズ チーズ	Kcal g	511Kcal 22.4 g	米 キャノラ油 砂糖 白ごま 麩/	豚肉 厚揚げ卵 味噌 煮干 いりこ ペビーチーズ/	玉葱 しめじ 人参 インゲン みかん缶 わかめ 出し昆布/ /
27	火	トお誕生会 鶏肉の唐揚げ・レモン和え フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん	朝おやつ	さつまいももち 牛乳	Kcal g	646Kcal 24.7 g	米 片栗粉 小麦粉 キャノラ油 砂糖 ゴマ油 麩 さつまいも/	とり肉 卵 プレーンヨーグルト 味噌 煮干 牛乳/	おろし生姜 ほうれん草 人参 しモン バイン(缶) みかん缶 バナナ(大) キャベツ 玉葱 出し昆布/
28	水	魚の照焼 厚揚げのきのこあんかけ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	★トースト 牛乳	Kcal g	615Kcal 28.3 g	米 砂糖 片栗粉 麩 カンパニュー マーガリン/	厚揚げ 鶏もも 油揚げ 味噌 煮干 牛乳/	しめじ ぼくしえのき 人参 グリーンピース 玉葱 PHバナナ 白菜 出し昆布/
29	木	豆腐のドライカレー ごぼうサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ぶどうゼリー	Kcal g	565Kcal 18.5 g	キャノラ油 米 白ごま 砂糖 マヨドレ 麩 70g/	豚肉 木綿豆腐 ローズハム 味噌 煮干 /	おろしニンニク 人参 玉葱 パプリカ ケチャップ さきさきごぼう きゅうり ほうれん草 出し昆布/
30	金	豚汁うどん しらす和え フルーツ 小ごはん	うどん	朝おやつ	混ぜごはんのおにぎり	Kcal g	439Kcal 13.7 g	うどん 砂糖 米/	豚肉 厚揚げ 煮干 味噌 しらす干し 鶏肉 油揚げ/	大根 ごぼう 人参 小ネギ 出し昆布 白菜 もやし りんご 干し椎茸 グリーンピース/