



11月の献立



幼児食

平成29年11月
きわみ保育園

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	食パン ミートボール さつま芋とリンゴのサラダ 卵スープ	麦茶 杏仁豆腐	豚ひき肉 鶏ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵	食パン パン粉 片栗粉 サラダ油 上白糖 さつまいも マヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー りんご きゅうり チンゲンサイ にんじん
2	木	ごはん サンマのかば焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	さんま 納豆 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 上白糖 ごま ホットケーキミックス サラダ油	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう パナナ
6	月	ごはん 豚肉の野菜炒め 粉ふき芋 みそ汁 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	豚かたロース 木綿豆腐 味噌 牛乳 さけ	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも ごま	もやし ピーマン にんじんのり こまつな 柿 わかめ
7	火	ごはん 豆腐ステーキ バンサンスー すまし汁 くだもの	牛乳 チーズケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト チーズ	精白米 薄力粉 サラダ油 上白糖 はるさめ ごま油 焼きふ ホットケーキミックス	しいたけ 長ねぎ きゅうり にんじん みつば パナナ レモン
8	水	肉うどん れんこんサラダ くだもの	牛乳 焼きおからドーナツ	豚かたロース 牛乳 おから 絹ごし豆腐	うどん マヨネーズ 上新粉 上白糖 バター	長ねぎ ほうれん草 れんこん にんじん きゅうり えだまめ オレンジ
9	木	ごはん 魚の照り焼き 人参ラペ みそ汁 くだもの	牛乳 こねつけ	赤魚 味噌 牛乳	精白米 上白糖 オリーブ油 薄力粉 サラダ油 ごま油	にんじん レーズン キャベツ たまねぎ キウイ
10	金	ポークカレー コーンサラダ くだもの	牛乳 ワンタン	豚かたロース 脱脂粉乳 牛乳 豚ひき肉	精白米 じゃがいも サラダ油 バター 薄力粉 上白糖 ごま油 しゅうまいの皮	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり りんご もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが
13	月	ごはん 鶏肉のみそ焼き 玉ねぎドレサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 レーズンクッキー	鶏もも 味噌 牛乳	精白米 オリーブ油 上白糖 薄力粉 バター コーンフレーク	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな オレンジ レーズン
14	火	食パン チリコンカン ゆかり和え スープ くだもの	牛乳 しらすとわかめのおにぎり	豚ひき肉 大豆 牛乳 しらす	食パン じゃがいも サラダ油 上白糖 精白米 ごま	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ きゅうり しめじ りんご わかめ
15	水	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 くだもの	麦茶 コーンフレーク	しらす さけ チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 マヨネーズ ごま油 上白糖 コーンフレーク	たまねぎ コーン にんじん ひじき グリンピース キャベツ にんじん パナナ
16	木	ごはん くす玉蒸し キャベツとわかめの磯和え さつま汁 くだもの	牛乳 すいとん	豚ひき肉 鶏もも 味噌 牛乳 豚かたロース	精白米 もち米 サラダ油 片栗粉 さつまいも こんにやく 薄力粉	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ わかめ 焼きのり だいこん にんじん 長ねぎ パナナ はくさい しめじ
17	金	チキンカレー 5色和え りんごヨーグルト	牛乳 キャラットゼリー	鶏もも 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 バター 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな コーン しめじ りんご りんごジュース レモン 粉寒天
20	月	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ くだもの	牛乳 きなこトースト	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 きな粉	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 食パン マーガリン	しいたけ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん チンゲンサイ オレンジ
21	火	ほうとう風うどん ごまドレッシングサラダ くだもの	牛乳 ジャムマフィン	豚かたロース 味噌 牛乳	うどん サラダ油 上白糖 ごま ホットケーキミックス いちご ジャム	かぼちゃ ごぼう しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご
22	水	ごはん ひじきの千草焼き 白滝の炒め煮 みそ汁 くだもの	牛乳 カステラ	鶏ひき肉 鶏卵 豚ひき肉 味噌 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 しらす じゃがいも はちみつ 薄力粉	たまねぎ ひじき ほうれん草 長ねぎ しょうが わかめ キウイ
24	金	炊き込みご飯 魚の揚げおろし煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 くだもの	牛乳 かるかん	油揚げ かいふ かつお節 牛乳 ゆで小豆	精白米 こんにやく 上白糖 片栗粉 サラダ油 ごま 焼きふ 上新粉 ながいも	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん だいこん 絹さや ほうれん草 みつば キウイ

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
27	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツの磯和え くだもの	牛乳 大学まめ	鶏もも 脱脂粉乳 牛乳 大豆	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 さつまいも 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ホールトマト キャベツ わかめ 焼きのり キウイ
28	火	ごはん ツナじゃが わかめの酢の物 みそ汁 くだもの	牛乳 ひじきおにぎり	ツナ 木綿豆腐 味噌 牛乳 油揚げ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり 長ねぎ わかめ パナナ ひじき
29	水	ごはん 豆腐の卵みそとじ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 くだもの	牛乳 オニオンブレッド	木綿豆腐 鶏ひき肉 味噌 鶏卵 かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	精白米 上白糖 ごま ホットケーキミックス	にんじん みつば ブロッコリー ほうれん草 たまねぎ オレンジ
30	木	ミートスパゲティ 白菜とリンゴのサラダ かぶのすりながし	牛乳 お麩ラスク	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 きな粉	スパゲッティ サラダ油 片栗粉 焼きふ 上白糖 マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい りんご かぶ こまつな

今月の平均栄養価

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	520kcal	390kcal
たんぱく質	22.1g	14.8g
脂質	14.4g	10.7g
炭水化物	75.4g	57.3g
塩分	2.1g	1.6g

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、海外での人気も高まっています。

「五穀豊穡」「実り」のシーズンを迎える秋の時期に日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、和食の日が制定されました。

11月24日の給食では子ども達に出汁のうま味を感じてもらえるような和食献立にしました。



秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に潤いがあるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

