



11月の献立



完了食

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 スープ くだもの	麦茶 たまご粥	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 精白米	たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ にんじん りんご
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 塩せんべい	さんま 納豆 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 上白糖 ごま塩せんべい	ほうれん草 にんじん キャベツ パナナ
6	月	ごはん 豚肉の野菜炒め スティック野菜 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 ごま	もやし ピーマン にんじん こまつな 柿 わかめ
7	火	ごはん 豆腐ステーキ パンサンスー すまし汁 くだもの	牛乳 ひじき雑炊	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 サラダ油 上白糖 はるさめ ごま油 焼きふ	しいたけ 長ねぎ きゅうり にんじん みつば パナナ ひじき
8	水	肉うどん ころころサラダ くだもの	牛乳 しらすぞうすい	豚かたロース 牛乳 しらす干し	うどん マヨネーズ 精白米	長ねぎ ほうれん草 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 人参ラベ みそ汁 くだもの	牛乳 みそおにぎり	赤魚 味噌 牛乳	精白米 上白糖 オリーブ油	にんじん レーズン キャベツ たまねぎ キウイ
10	金	洋風おじや コーンサラダ くだもの	牛乳 ワンタン	鶏ひき肉 チーズ 牛乳 豚ひき肉	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 しゅうまいの皮	にんじん いんげん 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
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 納豆がゆ	鶏もも 味噌 牛乳 納豆	精白米 オリーブ油 上白糖	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
14	火	食パン チリコンカン スティック野菜 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 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	さけ 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 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 煮込みうどん	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 うどん	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	洋風おじや 5色和え りんごヨーグルト	牛乳 キャラットゼリー	鶏ひき肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃがいも 上白糖	にんじん いんげん 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 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 納豆がゆ	豚かたロース 味噌 牛乳 納豆	うどん サラダ油 上白糖 ごま 精白米	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 たまねぎ
22	水	ごはん ひじきの干草焼き スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 たまごぼうろ	鶏ひき肉 鶏卵 味噌 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ ひじき ほうれん草 にんじん わかめ キウイ
24	金	ごはん 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 塩せんべい	かれい かつお節 牛乳	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま 焼きふ 塩せんべい	だいこん 絹さや ほうれん草 にんじん 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 スティック野菜 くだもの	牛乳 さつまいもごはん	鶏もも 脱脂粉乳 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ホールトマト だいこん キウイ
28	火	ごはん ツナじゃが スティック野菜 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 ジャムサンド	木綿豆腐 鶏ひき肉 味噌 鶏卵 かつお節 牛乳	精白米 上白糖 ごま 食パン いちごジャム	にんじん 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 かぶのすりながし くだもの	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 かぶ こまつな りんご

今月の平均栄養価

	完了期
エネルギー	341kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	8.1g
炭水化物	52.5g
塩分	1.0g

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きています。

「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。

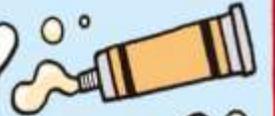


秋冬のスキンケア3か条

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 たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気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。

