

11月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉葱 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
4	火	五目卵焼き 味付けのり 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 海苔 5わかめ 2	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	おにぎりの日
5	水	浦島ごはん みそ汁		豆腐 20 揚げ 2 竹輪 8 ちりめん 3 味噌 10 わかめ 2	ごま 1	青葱 5 人参 25 大根 10 えのき 10 玉葱 20	
6	木	肉じゃが煮 ゆで卵	ぶどう ゼリー	豚肉 10 卵 30 竹輪 10 ゼラチン 2	馬鈴薯 35 ぶどうジュース 50 糸こんにゃく 5 ごま 2	人参 15 玉葱 35	
7	金	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	3・4・5 歳は 手作り弁当
8	土	ハヤシライス ゆで卵		鶏肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
10	月	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 竹輪 25	片栗粉 2 ごま 1	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 干椎茸 1 生姜 2	
11	火	クリームシチュー ポパイサラダ	さつま いもパン	鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 10	小麦粉 25 マヨネーズ 5 シチュールウ 20 バター 10 さつまいも 20	人参 25 ブロッコリー 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
12	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
13	木	ポークビーンズ マカロニサラダ	ヨーグ ルト	豚肉 10 ハム 5 大豆 10 スキム 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
14	金	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	
15	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
17	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
18	火	スコップコロッケ えのきとわかめの中華風	クッキー	合ミンチ 10 チーズ 10 わかめ 3 卵 5	馬鈴薯 30 パン粉 10 ごま 3 小麦粉 25 ごま油 1 バター 10	人参 30 えのき 20 玉葱 30 コーン 2	
19	水	マーボー豆腐 フライドポテト		豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 40 干椎茸 1 土生姜 3 筍 10	
20	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグル ト	鰯 60 味噌 10 塩昆布 5 スキム 10	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
21	金	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
22	土	焼きそば		豚肉 10 粉饅 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
25	火	カレーライス もやしのナムル	スイート ポテト	鶏肉 10 卵 2	カレールウ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1 さつまいも 30 バター 3	人参 25 玉葱 20 コーン 10 もやし 30 胡瓜 5	
26	水	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5 さつまいも 10 小麦粉 20	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
27	木	赤飯 きのこのっぺい汁	どんぐり ケーキ	豆腐 20 揚げ 5 小豆 10	もち米 30 里芋 10 糸こんにゃく 5 バター 5 ホットケーキミックス 20	人参 10 玉葱 10 青葱 5 大根 10 生椎茸 5 牛蒡 5	
28	金	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30	ごま 3 糸こんにゃく 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	
29	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(5日と14日と27日)
4日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
8日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはありません)

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。

ま → まめ → 豆類
良質なタンパク質

ご ← ごま ←
種実類 ビタミン・ミネラル

わ → わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維

や ← やさい ←
野菜類 ビタミン・食物繊維

さ → さかな → 魚介類
カルシウム

し ← しいたけ ←
きのこ類 食物繊維・ビタミン・ミネラル

い → いも → イモ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル

嘔吐があるときの水分と食事

- 嘔吐が続くときは、与えず様子を見て水分を与えてもすぐにはいってしまうときは、1～2時間ほど水分を与えず様子を見て。
- 落ち着いたら、スプーン1杯ずつから乳幼児用のイオン飲料をスプーン1杯与え、20～30分ほどしたら、次の1杯を。
- 回復してきたら味噌汁の上澄みや、味の薄い野菜スープ、すりおろしたリンゴなどから始めて。

大丈夫な物
消化のよい物

控えたい物
糖分や食物繊維の多い物

素朴でおいしい！浦島ごはん

- 材料（4人分）
- ご飯・・・・・・・・・・600g（お茶碗4杯）
 - 人参・・・・・・・・・・80g
 - 竹輪・・・・・・・・・・1本
 - ちりめん・・・・・・・・・・12g（大さじ2）
 - わかめご飯の素・・・・・・・・・・8g（大さじ1）
 - ごま・・・・・・・・・・4g（大さじ1）
 - 昆布・・・・・・・・・・小1枚
 - みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・適量

- つくricat
- 人参を色紙切り、竹輪を半月切りにする。
 - ①と昆布とみりんを鍋に入れ、水をひたひたまで入れ火にかける。
 - 人参が柔らかくなったら昆布を取り出し、ちりめんを入れひと煮立ちさせたら火を止める。
 - ③とご飯とわかめご飯の素とごまを混ぜ合わせて完成。わかめご飯の素はお好みに合わせて調整してください。