

# 11月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です \* パン…卵・ナッツ類不使用

2021年11月 蒲田らびつと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 ・ 15 ・ 29	月	ごはん 鶏肉のもみじ焼き しらす入りれんこんの きんぴら おふのすまし汁 果物	牛乳 ツナピラフ いりこ	6分づき米、ごま、ごま油、麩、米ぬか油、しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、にぼし、牛乳、えのき、にんにく、ぶなしめじ、果物、れんこん、たまねぎ、こねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ、無添加コンソメ	549 kcal 21.2 g 17.5 g 78.3 g	8 ・ 22	月	ふりかけごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの胡麻和え かぶのみそ汁 果物	りんごジュレ マカロニきな粉 おせんべい	6分づき米、片栗粉、ごま、マカロニ、米ぬか油、厚揚げ、きな粉、豚ひき肉、かぶ、たまねぎ、果物、ぶなしめじ、かぶ葉、かぼちゃ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、おかかぶりかけ、おせんべい、りんごジュレ	516 kcal 15.1 g 11.5 g 90.9 g
2 ・ 16 ・ 30	火	ごはん タラの中華風野菜あん かけ 春雨サラダ 豚肉とちんげん菜の みそ汁 果物	ミロ豆乳 黒ごまお豆腐 パン	6分づき米、片栗粉、ごま油、はるさめ、薄力粉、米ぬか油、ごま、タラ、豚もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、えのき、きゅうり、たまねぎ、果物、ちんげん菜、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢、ベーキングパウダー、ミロ	532 kcal 20.5 g 16.8 g 76.4 g	9	火	パン 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのおかかマヨサラダ ミネストローネ	牛乳 いりこ さわらのそぼろ おにぎり	6分づき米、じゃがいも、パン、マカロニ、米ぬか油、かつお節、さわら、鶏もも肉、にぼし、豚もも肉、干しひじき、牛乳、きゅうり、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、にんにく、トマト缶、にんじん、酒、食塩、砂糖、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ、無添加コンソメ、マヨドレ、マーマレードジャム	502 kcal 21.9 g 18.7 g 64.5 g
17	水	大豆入りドライカレー 大根のコロコロサラダ コンソメスープ	チーズ みそうどん	ごま油、ゆでうどん、6分づき米、米ぬか油、チーズ、鶏もも肉、豚ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、しょうが、スイートコーン、だいごん、たまねぎ、にんにく、はくさい、ぶなしめじ、りんご、根深ねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、無添加コンソメ、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ、食塩、米酢	520 kcal 19.3 g 15.0 g 80.7 g	10 ・ 24	水	ごはん カレイの南部焼き さつまいもの煮物 肉団子のスープ	牛乳 クッキーストーン	6分づき米、片栗粉、コーンフレーク、ごま、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、米ぬか油、かれい、豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、しいたけ、はくさい、プルーン 乾、根深ねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩	541 kcal 21.1 g 19.0 g 75.2 g
4 ・ 18	木	しょうゆラーメン 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳 プルーン カレーおにぎり	生中華麺、ごま油、6分づき米、米ぬか油、鮭、鶏ひき肉、豚もも肉、牛乳、かつお節、キャベツ、しょうが、たまねぎ、にんにく、プルーン 乾、根深ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、みりん、塩麩、食塩、カレー粉	521 kcal 23.6 g 14.9 g 79.5 g	11 ・ 25	木	トマトの炊き込みご飯 豆腐入りチキンナゲット 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 ビスケット りんごのケーキ	6分づき米、片栗粉、ごま、米ぬか油、米粉、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、キャベツ、きゅうり、しょうが、スイートコーン、たいごん、たまねぎ、にんにく、もやし、りんご、トマト、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢、ビスケット、ベーキングパウダー	506 kcal 15.9 g 20.4 g 65.9 g
5 ・ 19	金	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のしらす和え じゃがいものみそ汁	牛乳 果物 人参ジャム トースト	6分づき米、片栗粉、じゃがいも、食パン、米ぬか油、刻みのり、しらす干し、鶏もも肉、牛乳、油揚げ、しょうが、たまねぎ、にんにく、果物、こねぎ、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、みそ、レモン汁、酒	508 kcal 18.4 g 19.3 g 70.1 g	12 ・ 26	金	ごはん さわらのみそ煮 白菜の納豆和え 切干大根のすまし汁 果物	牛乳 チーズ さつまいもの天 ぶら	6分づき米、片栗粉、薄力粉、さつまいも、米ぬか油、さわら、プロセスチーズ、牛乳、挽きわり納豆、果物、しいたけ、しょうが、はくさい、切干大根、ごまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	536 kcal 21.7 g 19.5 g 71.3 g
6 ・ 20	土	肉ごぼう丼 厚揚げと野菜の煮物 里芋のみそ汁 プルーン	フルーツ豆乳 ヨーグルト きな粉ウエハース	6分づき米、さといも、米ぬか油、厚揚げ、豚もも肉、豆乳ヨーグルト、ごぼう、しいたけ、しょうが、だいごん、たまねぎ、白桃缶、バナナ、みかん缶、プルーン 乾、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、きな粉ウエハース	501 kcal 18.6 g 14.8 g 77.1 g	13 ・ 27	土	焼きそば ちくわの磯部焼き キャロットラペ 鶏肉のスープ	牛乳 果物 ちんすこう	片栗粉、ごま油、生中華麺、薄力粉、米ぬか油、あおのり、鶏もも肉、豚もも肉、牛乳、焼き竹輪、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、果物、干しぶどう、根深ねぎ、ちんげん菜、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩、米酢、みりん、ウスターソース、中濃ソース	538 kcal 17.6 g 20.7 g 74.6 g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります \* 月平均栄養価 エネルギー:523kcal たんぱく質:19.6g 脂質:17.3g 炭水化物:75.4g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】





2021年11月1日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 城野

秋らしくなり、朝晩と日中の気温の差が大きくなってきましたね。子どもたちも体調を崩している子がいます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので大人も子どもも体調管理に注意しましょう。空気も乾燥してきているので、水分補給を積極的に行うようにして下さい。

## < 体調を崩した時の食事について >

### 【発熱のときのポイント】

- 熱が高く具合が悪いときは、まず水分を補給し、食欲がないのであれば無理に食べさせないようにします。食欲が出てきたら、子どもが喜ぶ食べ物をあげてもいいですね。甘いものなど少し食べるだけでも元気になることがあります。
- 注意したいのは脱水症状です。水、麦茶、経口補水液、イオン飲料などをこまめに飲ませるようにしましょう。

### ★おすすめ食事と食材例★

発熱によってエネルギーと水分を多く消耗します。エネルギー、ビタミン、タンパク質の高い食品で、消化しやすく、口当たりがよいものをおすすめです。

おかゆ、卵雑炊、煮込みうどん、茶わん蒸し、豆腐（汁物に入れたり湯豆腐でもOK）、りんご（すりおろした方が消化に良いです）、ヨーグルト（糖分控えめ、果物を混ぜ一緒に食べると◎）、白身魚（脂身の少ないもの）、軟らかくした野菜（スープなどにして）

### 【下痢・嘔吐の時のポイント】

下痢・嘔吐も急速に水分を失うので、いちばん気をつけたいのは脱水症状です。

- 嘔吐がひどいときは、無理にあげるとさらに吐き気をもよおすので様子を見ましょう。ひどい吐き気が落ち着いてきたら、スプーン1杯から水分を与え、様子を見ながら少しずつ

増やします。失われたナトリウムやカリウムの補給もでき、水分も素早く吸収できる経口補水液や、こども用のイオン飲料を飲ませるとよいでしょう。

### ✕ 食べないほうがよいもの

#### ● 下痢・嘔吐のとき

- ◆ 胃腸に負担がかかるもの⇒脂肪分や糖分が多いもの、冷たいもの、
- ◆ 食物繊維が多いものやかたいもの⇒ごぼう、たけのこ、豆類、海藻、きのこ、かまぼこなど

#### ● 嘔吐がひどいとき

かんきつ系の果物やジュース、酸味の強いものや乳製品、粉っぽいもの、かたいものは吐き気を誘うので避けて下さい。

### ★おすすめ食事と食材例★

お粥（おもゆ）、よく煮たうどん（細かくきざんでもOK）、野菜スープ（軟らかく煮込んだ野菜）、豆腐、白身魚（軟らかく煮たもの）

### 【イオン飲料を飲むときの注意点！】

イオン飲料は、電解質を多く含む飲料のことで、浸透圧が調整されているため、素早く体内に吸収されると言われていますが、主に糖分を多く含んでいます。

イオン飲料を飲ませる時は次のことに注意しましょう。

- ① なるべく一度にたくさん飲むのではなく、こまめに摂取するようにしましょう。
- ② 目安量としては、乳幼児の場合は、1日200ml程度を上限にしましょう。
- ③ 症状がおさまったらすぐに中止し、数週間など飲み続けないようにしましょう。イオン飲料の場合は嗜好品と考え、飲みすぎることがないように注意しましょう。

### < 今月のもぐもぐタッチ >

もぐもぐ：8日（月）野菜に触れよう、ゆりぐみ：10日（水）野菜スタンプを予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。