

11月のこんだて

2022年 11月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 29	火	ごはん 豚肉の梅みそ焼き チンゲン菜のごま和え ごぼうと大根のとりみ汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	豚肉・みそ・牛乳・こんぶ・かつお・あずき缶・人参・チンゲン菜・大根・玉ねぎ・ごぼう・梅・6分つき米・片栗粉・小麦粉・米油・ごま・砂糖・しょうゆ・みりん・塩・ベーキングパウダー	493 kcal 17.3 g
2 16	水	根菜カレー コールスローサラダ きのこのスープ	ミロ牛乳 きなこクリームサンド	豚肉・ハム・きなこ・牛乳・人参・コーン・キャベツ・れんこん・玉ねぎしいたけ・えのき・しめじ・しょうが・にんにく・りんご・6分つき米・食パン・米粉・さつま芋・米油・生クリーム・砂糖・ミロ・しょうゆ・コンソメ・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・マヨネーズ・塩	496 kcal 18.1 g
4 18	金	しょうゆラーメン じゃが芋と人参の含め煮 柿	おかかおにぎり チーズ	豚肉・チーズ・かつお節・こんぶ・いんげん・人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・柿・6分つき米・中華麺・じゃが芋・ごま油・砂糖・しょうゆ・みりん	487 kcal 19.9 g
5 19	土	鮭チャーハン ほうれん草の納豆和え もやしのみそ汁 バナナ	牛乳 お麩のおしるこ せんべい	鮭フレーク・牛乳・ひきわり納豆・油揚げ・みそ・かつお・こんぶ・いりこ・人参・ほうれん草・小ねぎ・玉ねぎ・もやし・バナナ・6分つき米・せんべい・ごま油・砂糖・しょうゆ・塩	462 kcal 15.1 g
7 21	月	さつま芋ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーのおひたし なめこのすまし汁	牛乳 みそパン	鶏もも肉・絹豆腐・みそ・牛乳・かつお・こんぶ・人参・ブロッコリー・ねぎ・しょうが・なめこ・しめじ・玉ねぎ・さつま芋・6分つき米・小麦粉・ごま・ごま油・砂糖・しょうゆ・塩・酒・みりん・酢・ベーキングパウダー	486 kcal 17.4 g
8 22	火	ごはん 鮭の磯辺揚げ かぶと人参の甘酢和え 白菜のみそ汁	牛乳 ミロホットケーキ	鮭・みそ・牛乳・青のり・かつお・こんぶ・いりこ・人参・かぶ・白菜・しょうが・6分つき米・小麦粉・片栗粉・ホットケーキミックス・ミロ・米油・砂糖・しょうゆ・酢・みりん・酒	500 kcal 18.6 g
9 30	水	食パン カレイのトマト煮 ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ みかん	ひじきの 炊き込みごはん マンナウエハース	カレイ・豆乳・大豆水煮・油揚げ・ベーコン・バター・かつお・ひじき・人参・ほうれん草・トマト缶・コーン・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・みかん・6分つき米・ウエハース・砂糖・コンソメ・しょうゆ・みりん	478 kcal 20.9 g
10 24	木	ごはん ハンバーグ スパゲティーサラダ 大根スープ	牛乳 りんごのケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・ハム・豆乳・牛乳・人参・パセリ粉・きゅうり・大根・玉ねぎ・えのき・6分つき米・小麦粉・片栗粉・スパゲティー・米油・マヨネーズ・りんごジャム・砂糖・しょうゆ・塩・酒・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・ベーキングパウダー (24日) チーズ・ホイップクリーム・りんご	493 kcal 16.9 g
11 25	金	コーンとおかかのふりかけごはん 麩チャンプルー 小松菜とツナの昆布和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	バナナシリアル ヨーグルト せんべい	豚肉・みそ・油揚げ・かつお節・こんぶ・いりこ・塩昆布・ヨーグルト・ツナ・小ねぎ・人参・小松菜・もやし・玉ねぎ・コーン・バナナ・6分つき米・コーンフレーク・せんべい・麩・ごま・ごま油・しょうゆ・砂糖・みりん	469 kcal 19.9 g
12 26	土	和風スパゲティー さつま芋のレモン煮 豆腐とねぎのコンソメスープ	牛乳 いちごジャムサンド	ツナ缶・絹豆腐・ベーコン・牛乳・ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ・コーン・レモン・さつま芋・スパゲティー・食パン・ごま油・コンソメ・砂糖・しょうゆ・みりん・いちごジャム	465 kcal 16.5 g
14 28	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 切干大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	ためさうどん	豚肉・生揚げ・みそ・ちくわ・かつお・こんぶ・いりこ・乾燥わかめ・人参・ほうれん草・きゅうり・切干大根・ねぎ・玉ねぎ・えのき・6分つき米・うどん・天かす・ごま油・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・みりん・砂糖・塩	460 kcal 17.0 g
15	火	赤飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしときゅうりの和え物 しいたけと三つ葉のすまし汁	牛乳 紅白プリン マンナビスケット	鶏もも肉・乾あずき・牛乳・豆乳・かつお・こんぶ・粉かんとん・人参・絹さや・みつば・きゅうり・もやし・しいたけ・里芋・6分つき米・もち米・片栗粉・ビスケット・ごま・ごま油・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・酢・いちごジャム	460 kcal 17.0 g
17	木	青のりごはん タラの中華風あんかけ かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 にんじんスコーン	タラ・絹豆腐・みそ・豆乳・牛乳・かつお・こんぶ・いりこ・青のり・乾燥わかめ・人参・かぼちゃ・白菜・玉ねぎ・しいたけ・6分つき米・小麦粉・片栗粉・ごま・ごま油・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・ベーキングパウダー	473 kcal 18.4 g

* 月平均栄養価 エネルギー:480kcal たんぱく質:18.0g 脂質:14.8g

カルシウム:202mg 鉄:2.0mg 塩分:1.6g

* 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

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



給食だより 11月



2022年 11月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士

肌寒い日が続き、急激な気温差で秋が駆け足で過ぎ去ってしまいそうですね。

朝夕と、子どもたちが歌う秋の歌が給食室まで聞こえ、ほっこりする気持ちと共に季節の移り変わりを感じています。

ここ一か月は、急な体感の変化に体が付いていかないせいか、体調を崩してしまう子が目立ちました。これからの時期は、衣類を暖かくするのはもちろんのこと、温かい食べ物や飲み物を積極的に摂って、体を外側と内側から温めてあげましょう。

《もぐもぐタッチ》

もぐみ 14日(月) お米に触れよう
ゆりぐみ 18日(金) おにぎりづくり
を予定しています



体調を崩したときの食事



普段から体調管理に気を付けていても、集団生活や家庭内で移ってしまったり、外に出ている色々な物に触れたりして、風邪を引くことはどうしても避けられないですね。風邪を引いて食欲がないけど、何か食べないと心配…。そんな時は、

①水分補給をしっかりとる。

風邪を引いているときは、普段以上に水分補給が大切です。おすすめは、白湯・麦茶・薄めたイオン飲料やりんご果汁・野菜スープ・みそ汁のうわずみ等です。柑橘系の果汁はお腹が緩くなったり吐き気を促したりすることがあるので、風邪の時は控えた方が良いでしょう。下痢や嘔吐がひどく水分補給ができない場合は、脱水症状の心配があるので早めに病院を受診しましょう。

②消化に良いものを選ぶ。

乳幼児は大人に比べると消化機能が未熟な為、食欲があっても比較的元気そうに見えても、消化機能が弱っていることがあるので、おかゆやうどん、柔らかく煮た野菜等、胃腸に負担がかからないものを選びましょう。

脂っぽいもの、冷たいもの、繊維が多い根菜や海藻は胃腸への負担が大きいため避けたほうが良いでしょう。

たんぱく質を補給したい場合は、豆腐やほぐした白身魚、主食や汁物に豆乳や溶き卵を加える等が良いでしょう。

③食欲がない時は無理をさせない。

栄養が心配でも、食欲がない時に無理に食べさせるのはよくありません。元気になってからまた元の食事に戻していけば良いので、焦らずに体調の回復を優先させましょう。

子どもたちの様子

だんだんと好き嫌いをする姿がみられるようになってきたもも組さん。ご家庭でも困ってしまう時があるかもしれませんが、何でも食べていた以前に比べ、味覚が形成されている色々な味がわかってきた成長の証です。今は食べなくても、また食べるようになる時期が来ますので、食べないからと食卓から消さないことがとても大切です。

「これまた作ってね！」「もっとお〜〜きいのが食べたい！」と、リクエスト上手なゆり組さん。気に入ったものに出会えた時の食欲は、驚くほどです^^ 日々給食を作りながら、たくさんのお気に入りに出会えますように願っています。



レシピ°



鬼まんじゅう

材料 (4人分)

さつまいも 120g
砂糖 25g
小麦粉 45g
水 適量

作り方

- ①さつまいもを1cmくらいのサイコロ状に切り、水にさらす。
皮は付いたままでも剥いても、お好みでどうぞ♪
- ②さつまいもの水気をしっかり切って、砂糖をまぶして15分ほど置く。
- ③小麦粉を加えてよく混ぜ、粉っぽさが残るようなら少しずつ水を足して、粉を生地に馴染ませる。
- ④カップに生地を入れ、20分程度、さつまいもがやわらかくなるまで蒸す。



旬のさつまいもをふんだんに使い、食事にもなる食べ応えのあるおやつです！