

令和3年11月



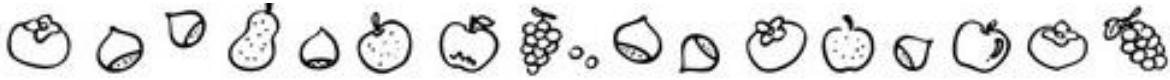
予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (月)	きつねごはん やきざかな かぼちゃサラダ みそしる	魚 油揚げ 牛乳	かぼちゃ たまねぎ きゅうり しめじ ねぎ	米 マヨネーズ	せんべい3
					梨
2 (火)	ごはん とりにくのトマトに あえもの	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマト缶 小松菜 白菜 にんじん	米 ジャガイモ	ゼリー
					芋けんぴ
4 (木)	ごはん とりにくのしょうがやき はりはりづけ もずくのかきたまスープ	豚肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ しょうが 刻み昆布 切干大根 にんじん もずく チンゲン菜	米	フルーチェ
					コーンフレーク
5 (金)	ごはん まつかぜやき わかめとコーンの わふういため	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	たまねぎ 長ネギ わかめ コーン かぼちゃ	米 パン粉 ホットケーキミックス さつまいも	ウエハース
					☆かぼちゃ蒸しパン
6 (土)	このはうどん バナナ	鶏肉 油揚げ 牛乳	とろろ昆布 ほうれん草 にんじん バナナ	うどん	ビスコ
					-
8 (月)	グリーンピースごはん ちゅうかふうオムレツ すのもの	鶏卵 豚肉 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 もやし にんじん ビーマン 乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり 寒天 もも缶 みかん缶 バイン缶	米	チーズ
					☆フルーツポンチ
9 (火)	ごはん さかなのたつたあげ せんぎりにつけ みそしる	魚 油揚げ 豆腐 牛乳	切干大根 にんじん いんげん わかめ	米	みかん
					クッキー
10 (水)	コッペパン とうにゅうの クリームシチュー あえもの	鶏肉 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース コーン キャベツ ほうれん草 寒天 みかん缶	パン さつまいも カルピス	にぼし
					☆みかんのカルピスゼリー
11 (木)	ごはん ぎゅうにくとこまつなの いためもの ししゃも みそしる	牛肉 ししゃも 牛乳	小松菜 椎茸 にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	米	ビスケット
					ヨーグルト
12 (金)	ぶたにくの ペペロンチーノふう ブロッコリーのかつおあえ トマト	豚肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん レタス にんにく ブロッコリー トマト	スパゲティ 米	せんべい2
					☆おにぎり
13 (土)	ぎゅうどん トマト	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ トマト	米	コーンフレーク
					-
15 (月)	さけそぼろどん けんちんじる	鮭 鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 大根 ごぼう ねぎ バイン缶 みかん缶	米 里芋	フルーツ缶
					ウエハース
16 (火)	ごはん カレーシチュー ツナサラダ	牛肉 ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ 薄力粉	にぼし
					ゼリー



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
17 (水)	ごはん にくどうふ チンゲンサイのごまあえ	牛肉 豆腐 牛乳	キャベツ 長ネギ チンゲン菜 しめじ にんじん	米 ごま	クッキー
					柿
18 (木)	ごはん とりつくねのあまからに ひじきのにつけ みそしる	鶏肉 油揚げ 牛乳	ねぎ しょうが ひじき にんじん いんげん もやし	米	チーズ
					せんべい3
19 (金)	ごはん すぶたふう わかめとじゃこのいりに	豚肉 しらす 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 わかめ	米 ジャがいも	せんべい2
					☆じゃがいもピザ
20 (土)	ちゃんぼんめん オレンジ	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし オレンジ	中華麺	ボーロ
					-
22 (月)	ケチャップライス ハンバーグ ほうれんそうと コーンのあえもの	合ミンチ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 コーン	米	ヨーグルト
					キウイ
24 (水)	ごはん まーぼーどうふ ほうれんそうのナムル にんじんたまねぎスープ	豆腐 合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし 青のり	米 ごま ポップコーン	スナックパン
					☆ポップコーン (のりしお)
25 (木)	ごはん さわらのみそやき きんぴら こまつなスープ	さわら 牛乳	ごぼう にんじん ピーマン 乾しいたけ 小松菜 たまねぎ	米 こんにゃく	せんべい3
					芋けんぴ
26 (金)	ごはん とりにくのさっぱりにか かぼちゃのバターやき	鶏肉 牛乳	かぼちゃ	米 バター	ビスケット
					りんご
27 (土)	あつあげとにらの まーぼどん バナナ	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん にら しょうが バナナ	米	クッキー
					-
29 (月)	もみじごはん ふわふわチキン だいこんサラダ	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	にんじん 大根 きゅうり レーズン 寒天	米 さつまいも	せんべい2
					☆芋ようかん



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
30 (火)	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじちゃんぶる あえもの	豚肉 厚揚げ かつお節 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 しめじ	米	ポー口 ゼリー
				平均エネルギー量	482kcal
				平均タンパク質量	18g

・☆は手作りおやつです。 ・おやつに毎回牛乳が付きます。
 ・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



肌に触れる風も冷たく、少しずつ冬の訪れを感じられるようになりました。昼夜の寒暖差も大きく体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、しっかり遊び、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

ノロウイルスに注意



冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染シーズンが続きます。ウイルスは、カキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物から移る2次感染のケースが多いようです。感染すると、激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38℃以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていない為、症状が出たら水分補給をしながら回復を待つしかありません。予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝を加熱して食べる、また食事の際には石鹸でよく手を洗うなどです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。感染者は症状が回復しても、その後1週間~1か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出ると言われています。発症から1か月ほど排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒液を染みこませた布などで拭くようにしましょう。

11月15日「油祝い」「油しめ」

冬に備えて、収穫時期である11月に植物から油を獲ることから名付けられました。
 油で野菜を炒めて作る汁物「けんちん汁」で体を温めるのです。
 この他にも、天ぷらや油揚げを食べて、寒さに強い体作りをしてきたそうです。

けんちん汁

【材料 1人前】

- | | | | |
|-------|------|--------|--------|
| ・豚肉 | 4g | ・みりん | 大きじ1 |
| ・木綿豆腐 | 15g | ・醤油 | 小さじ1/2 |
| ・大根 | 15g | ・合わせだし | 150cc |
| ・里芋 | 12g | ・食塩 | 少々 |
| ・人参 | 8g | | |
| ・ごぼう | 4g | | |
| ・葉ねぎ | 6g | | |
| ・油 | 小さじ1 | | |
- 野菜、豚肉を油で炒める。
 合わせだしと調味料を合わせて、そこに野菜等をいれて炊く。

食事に集中しないとき

子どもは、そばに気になるものがあると、すぐに気をとられてしまうので、1つの事に集中するのが難しく、食卓に座って食べるときには、必ずテレビを消して、近くにおもちゃなどを置かないようにしましょう。また、気持ちの切り替えも大切ですので部屋を変えて食事するのもよい方法です。食べ物を器から器に移したり、投げて遊び始めたときは、おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくないという証拠。「まだ食べる？」と一度聞いてみて、食べないなら「ごちそうさま」をして切り上げましょう。だらだら食べは、食事嫌いになりかねません。