



11月 ランチタイム

さやま保育園
2023. 11. 1

秋も本番。朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節です。病気に負けないように気を付けたいものですね。

風邪をひきにくい食事

- ・温かい食事、根菜類たっぷりの食事を取って、体の中から温まりましょう。
- ・ビタミンAたっぷりの食事を心がけましょう。

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草レバーなどに多く含まれます。

- ・食後には果物を食べましょう。

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

| | 曜日 | 献立名 | 体の血や肉を作る 赤の仲間 | 体を病気から守る 緑の仲間 | 強い力を作る 黄色の仲間 | 3歳未満児 主食 | 午前 おやつ | 3時 おやつ | 3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量 |
|--|----|---|------------------------------|--|------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 15 | 水 | チンジャオロース(中国) ブロッコリーとチーズサラダ あらめ二煮 りんご | 豚肉、チーズ ちくわ | 生姜、玉ねぎ、 タケノコ、ピーマン ブロッコリー、コーン あらめ、人参、りんご | 片栗粉、砂糖、ごま油 マヨネーズ、油 | ふりかけご飯 | 牛乳 卵ボーロ | 牛乳 豆腐 ドーナツ | 379 15.1 1.7 |
| チンジャオロースは、ピーマンと細切りにした肉を炒めた中国の料理です。 | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | レバーアーモンド 春雨の胡麻和え 牛肉と長芋煮 オレンジ | 鶏レバー、牛肉 | 生姜、胡瓜、人参 わかめ、人参 オレンジ | 片栗粉、油、砂糖 アーモンド、ごま 春雨、白滝、長芋 | 白ご飯 | 牛乳 バナナ | 牛乳 フルーツ ヨーグルト | 377 15.9 1.2 |
| 17 | 金 | サツマイモカレー 納豆和え 花ソーセージ もも缶 | 豚肉、ハム、納豆 花ソーセージ | 玉ねぎ、人参、生姜 ニンニク、グリーンピース ほうれん草、もやし もも缶 | サツマイモ、ルウ | サツマイモ カレー | 牛乳 ビスコ | 牛乳 カルピス プマンジェ | 416 15.9 1.9 |
| 20 | 月 | 鮭のハンバーグ マカロニポテトサラダ 筑前煮 パイン缶 | 鮭、牛乳、ハム 鶏肉 | 玉ねぎ、胡瓜、人参 タケノコ、レンコン ごぼう、パイン缶 グリーンピース | パン粉、マカロニ じゃが芋、マヨネーズ こんにゃく、砂糖 | ふりかけご飯 | 牛乳 ウエハース | 牛乳 ピザ トースト | 405 22.5 1.8 |
| 7 | 火 | おからナゲット 胡瓜とチーズのサラダ カレービーフン みかん | おから、鶏ミンチ、卵 チーズ、豚肉 | わかめ、玉ねぎ、胡瓜 ミニトマト、人参 キャベツ、みかん | じゃがいも、片栗粉 油、マヨネーズ ビーフン | わかめご飯 | 牛乳 せんべい | 牛乳 人参 おにぎり | 442 17.5 0.9 |
| 21 | 火 | ♪ お誕生会 ♪ ハンバーガー チャーシューサラダ フライドポテト コンソメスープ、みかん | 合いびきミンチ 卵、スキム、焼き豚 ベーコン | 玉ねぎ、キャベツ 白菜、人参、みかん | ロールパン、パン粉 砂糖、ごま油 じゃが芋、油 | ハンバーガー | 牛乳 せんべい | 牛乳 青りんご ゼリー | 448 19.4 2.1 |
| 22 | 水 | 魚の白味噌焼き ブロッコリーのたらこマヨ イタリアン炒り豆腐 バナナ | 魚、白みそ、たらこ 豆腐、ベーコン、卵 | ブロッコリー、人参 玉ねぎ、バナナ グリーンピース | マヨネーズ 白滝、油 | ふりかけご飯 | 牛乳 チーズ | 牛乳 きなこ 揚げパン | 442 22.6 1.4 |
| 9 | 木 | けいちゃん焼き(岐阜) ほうれん草の胡麻和え サツマイモの塩昆布煮 みかん | 鶏肉、赤味噌 しらす干し | キャベツ、ピーマン 人参、コーン ほうれん草、塩昆布 みかん | ごま、砂糖 サツマイモ | 白ご飯 | 牛乳 クラッカー | 牛乳 南瓜 クッキー | 412 14.6 1.3 |
| けいちゃん焼きは、飛騨、奥美濃発祥の料理です。ジジスカンの影響を受けて、鶏肉を同じように調理するようになったといわれています。 | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | おにぎり、豚汁 ひじき入り玉子焼き もやしのナムル オレンジ | 豚肉、味噌 鶏ミンチ、えび 卵 | 人参、大根、玉ねぎ 椎茸、ねぎ、ひじき もやし、わかめ オレンジ | サツマイモ、小麦粉 マーガリン、春雨 砂糖 | わかめ おにぎり | 牛乳 ビスケット | 牛乳 豆乳りんご スコーン | 407 18.6 2.3 |
| 27 | 月 | サツマイモグラタン 鰹和え ゆでたまご りんご | ウインナー、牛乳 プレスハム、卵 | ほうれん草、玉ねぎ 人参、胡瓜、りんご | サツマイモ、小麦粉 マーガリン、春雨 砂糖 | わかめご飯 | 牛乳 ヨーグルト | 牛乳 フレンチ トースト | 433 17.8 1.5 |
| 28 | 火 | さんまの塩焼き サツマイモのサラダ 白菜スープ オレンジ | さんま、ハム 魚肉ソーセージ | 胡瓜、白菜、ねぎ オレンジ | サツマイモ マヨネーズ | 白ご飯 | 牛乳 りんご | 牛乳 あさりバター スバゲティー | 386 19.4 1.1 |
| 29 | 水 | お好み焼き風玉子焼き おすわい(富山) 南瓜グラッセ オレンジ | 卵、ベーコン かまぼこ | 玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン ひじき、大根、南瓜 オレンジ | 小麦粉、砂糖 ごま、マーガリン | ふりかけご飯 | 牛乳 スティック パン | 牛乳 もちもち チーズパン | 366 15.9 1.6 |
| おすわいは、富山県でよく食べられる紅白なますのことです。「おすあえ」→「おすあい」→「おすわい」とかわいらしく変化して呼ばれるようになりました。 | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | ちくわのカレー天ぷら 白和え 肉じゃが りんご | ちくわ、卵、みそ 豆腐、牛肉 | ほうれん草、えのき 人参、玉ねぎ グリーンピース りんご | てんぷら粉 油、砂糖、ごま じゃが芋、白滝 | ゆかりご飯 | 牛乳 クッキー | 牛乳 ミーゴレン (インドネシア) | 366 17.0 2.0 |
| ミーゴレンは、インドネシアやマレーシアで食べられている焼きそばのような料理です。「ミー」は麺、「ゴレン」は揚げるという意味です。 | | | | | | | | | |