

# 11月予定献立表

2022年11月1日  
誠染保育園

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)															
午前(未満児)	★今月は11月17日の日三汁菜(汁・菜・主・食)を旬の食材でいただきます。	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ		ヨーグルト	牛乳、ビスケット															
主食		カレーライス	ごはん		肉うどん	ごはん															
屋食	副食	大豆入りオムレツ たたききゅうり トマト お茶	厚揚げみそ汁 (小松菜・にんじん) 鮭生姜焼き ゴママヨネーズあえ 煮豆	文化の日	だし巻き卵 人参とツナのサラダ	わかめみそ汁 (豆腐・人参) 豚肉のみそ焼き ツナじゃが															
午後		りんごマフィン みかん 牛乳	ココアゼリー クッキー 牛乳		ころころ揚げ 柿 牛乳	クラッカー りんご 牛乳															
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)															
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、チーズ															
主食		ごはん	みそうどん	わかめごはん	ごはん	角食															
屋食	副食	豚汁 ホッケ照り焼き 大豆五目煮	タラのムニエル ほうれん草あえ ヨーグルト	大根みそ汁 (わかめ・人参) スペイン風オムレツ 春雨のあえ物	白菜みそ汁 (わかめ・人参) 松風焼き ポークビーンズ	豆腐スープ マカロニ チキングラタン もやしナムル															
午後		カルピスゼリー せんべい 牛乳	スイートポテトケーキ トマト 牛乳	焼きだんご(以上児) パイ菓子(未満児) トマト 牛乳	チーズ蒸しパン 柿 牛乳	ミルクココアクッキー りんご 牛乳															
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)★和食の日★	18(金)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、アスハラビスケット	牛乳、チーズ															
主食		ごはん	ごまごはん	誕生会	ごはん	角食															
屋食	副食	キャベツみそ汁 (しいたけ・人参) 煮込みハンバーグ じゃこ和え	大根みそ汁 (わかめ・人参) かき揚げ スティックキュウリ トマト	炊き込みご飯 豆腐すまし汁 チーズロールカツ 白菜ゴマ和え ヨーグルト	玉ねぎみそ汁 (しめじ・厚揚げ) ホッケみそ焼き 炒め納豆 小松菜のおかか和え	クリームシチュー たらピカタ キャベツとわかめの ナムル風															
午後		大学芋 柿 牛乳	ジャムサンド りんご 牛乳	カステラ 柿 ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	ラスク トマト 牛乳	人参ケーキ みかん 牛乳															
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)															
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット		ヨーグルト	牛乳、チーズ															
主食		のりごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)		角食	ごはん															
屋食	副食	豆腐みそ汁 (大根・人参) 信田煮 ほうれん草おかか和え ヨーグルト	鶏のみそつくね焼き 白菜磯あえ	勤労感謝の日	コーンスープ 鮭ムニエル ポテトサラダ	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) 豚肉みそカツ 小松菜コーンソテー															
午後		フライドポテト 柿 牛乳	ハムクーヘン みかん 牛乳		こなごおにぎり トマト 牛乳	クッキー(以上児) 焼きうどん(未満児) りんご 牛乳															
		28(月)	29(火)	30(水)	★11月の平均栄養量★																
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー																	
主食		ごはん	チキンカレーライス	ごはん																	
屋食	副食	卵みそ汁 (えのき・たまねぎ) 鮭の竜田揚げ 磯あえ トマト	チーズエッグ キャベツソテー お茶	石狩汁 磯辺焼き ひじき和風サラダ	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>484kcal</td> <td>20.3g</td> <td>18.8g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>570kcal</td> <td>23.3g</td> <td>20.7g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table>			カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	484kcal	20.3g	18.8g	1.8g	3歳以上児	570kcal	23.3g	20.7g	2.2g
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分																	
3歳未満児	484kcal	20.3g	18.8g	1.8g																	
3歳以上児	570kcal	23.3g	20.7g	2.2g																	
午後		オレンジゼリー せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳	ココアケーキ トマト 牛乳																	

栄養をしっかり摂って風邪を予防しましょう！！

## ～冬に風邪をひきやすい理由～

寒い冬は乾燥によって粘膜が乾き、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しいときも体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足・睡眠不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



ウイルスが感染



## ～抵抗力を養う食事のポイント～

毎食、いろいろな食材から  
バランスよく栄養をとること！



## 【たんぱく質で抵抗力アップ】

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



肉

魚

卵

乳製品

大豆製品

## 【ビタミンCで免疫力アップ】

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



ブロッコリー じゃがいも キャベツ キウイ いちご

## 【ビタミンAでウイルスを防ぐ】

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



にんじん かぼちゃ ほうれん草 チーズ