

11がつきゅうしょくだより

今年は例年よりも早くインフルエンザが流行しました。
寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。
天使幼稚園でもいろいろな食材を取り入れられるように工夫して給食を作っています。

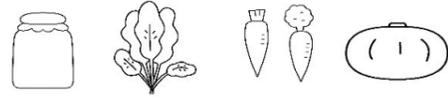
かぜを予防する食べ物

気温が下がり空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザが流行してきます。
かぜウイルスに負けないためにもバランスのよい食事+風邪を予防する食べ物+睡眠+運動で
日頃から丈夫な体をつくっておきましょう。

かぜを予防する食べ物

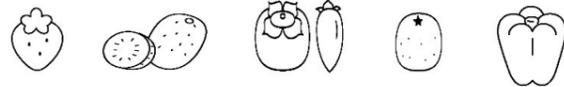
ビタミンを多く含む食べ物

ビタミンA → 牛乳・乳製品、卵、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど



ビタミンA、は皮膚や粘膜を保護する働きがあります。喉や鼻の粘膜を健康に保つことで、体内にウイルスが入るのを防ぎます。

ビタミンC → いちご、キウイ、柿、みかん、赤ピーマン、ピーマンなど



ビタミンCは免疫力を高め、体内に入ったウイルスの増殖を阻止する働きがあります。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆



たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

体を温める食べ物

根菜類、生姜、ねぎなど



体を温める食べ物や料理で冷えを防ぐことも大切です。

かぜをひいてしまったら

かぜのひきはじめ

ビタミンやたんぱく質を多めにとり体力の消耗を防ぎます。

豆腐、鶏ささみ、カレイなど脂肪や繊維が少ないものを選びましょう。

熱があるとき

体温が高くなると体の栄養や水分が失われます。

経口補水液、スポーツドリンク、おかゆ、うどん、みそ汁など食べられるものを。

のどの痛み、せき

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたものが食べやすいでしょう。

野菜を入れずうすい、スープなどトロミをつけて。りんごのすりおろしなど。

令和5年11月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	【旬の食材クイズ】		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前 (未満児)	1. 10月から12月が旬のにんじん。 にんじんは土の中である動きをしています。 どんな動きでしょう？ ① 跳ねる ② 振動している ③ 回転している		なし	麦茶 ふかしさつまいも		せんべい
昼食	2. ブロッコリーの表面にある緑の つぶつぶは次のうちどれでしょう？ ① 枝 ② 葉 ③ つぼみ		・ごはん ・レバー入り酢豚 ・青菜とじゃこの 中華和え ・牛乳	・ごはん ・鯖の煮つけ ・かぶのレモン漬け ・みそ汁	文化の日	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前 (未満児)	柿	ヨーグルト	麦茶 せんべい	手作りゼリー	バナナ	せんべい
昼食	・ごはん ・豆腐の中華煮 ・小松菜ナムル ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・大学芋 ・みそ汁	【カミカミ献立】 ・カミカミカレーライス ・りんごと白菜サラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃがいも金平 ・みそ汁	・ごはん ・肉豆腐 ・切干大根 和風サラダ ・牛乳	
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前 (未満児)	みかん	牛乳 手作りラスク	りんご	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・がんとどきの クリーム煮 ・お好み卵焼き ・牛乳	・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・ブロッコリーと きのこサラダ ・みそ汁	【七五三】 ・ちらし寿司 ・ひじきナムル ・肉団子汁 ・牛乳	・ごはん ・魚のフライ ・白菜の浅漬け ・みそ汁	【お誕生会】 ・食パン ・マカロニグラタン ・ポトフ ・牛乳 ・りんごの ヨーグルトソース	
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト	麦茶 せんべい		りんご	せんべい
昼食	・ごはん ・まいたけ けんちん煮 ・干草和え ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・キャベツの しらす和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げのそぼろ煮 ・パンサンデー ・牛乳	勤労感謝の日	【和食の日】 ・ごはん ・魚の蒲焼風 ・おひたし ・みそ汁	
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	【11月24日は和食の日です】 園ではみそ汁は煮干しでだしを、煮物などはかつお・昆布でだしをとっています。 24日の給食もおひたしにかつお・昆布だし、みそ汁は煮干しを使っています。 おだしの味を味わってみてね♪ おうちでもぜひ自然のだしの風味を味わってみてください。	
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト	みかん	麦茶 チーズ		
昼食	・ごはん ・高野豆腐の カレー煮 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のチーズ焼き ・かぼちゃマリネ ・みそ汁	・ごはん ・五目卵炒め ・根菜ごま汁煮 ・牛乳	・ごはん ・おからメンチ ・ひじきサラダ ・みそ汁		

★ 献立・食材などが変更になる場合があります。



献立表

2023/11月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	ごはん レバー入り酢豚 青菜とじゃこの中華和え 牛乳	449(384) 16.2(13.1) 11.8(9.5) 1.2(1.0)	米・油・三温糖 片栗粉・さつまいも ○薄力粉・三温糖 ○BP・いちごジャム	豚レバー・ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん・たまねぎ しいたけ・ピーマン こまつな・にんじん	●なし ○いちご 蒸しパン
2 (木)	ごはん 魚の煮つけ かぶのレモン漬け みそ汁	345(342) 17.3(14.5) 7.5(6.1) 1.1(0.9)	米・三温糖 ●さつまいも	鯖(未→白身魚) 豆腐・煮干しだし	しょうが・かぶ・かぶの葉 にんじん・わかめ だいこん	●麦茶 ●ふかしいも ○せんべい
6 (月)	ごはん 豆腐の中華煮 小松菜ナムル 牛乳	408(356) 17.6(14.3) 10.9(8.8) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 片栗粉・ごま油 ○食パン・バター ○グラニュー糖	豆腐・豚肉・ごま 牛乳	たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ コーン・ほうれん草 もやし ●柿	●柿 ○食パンラスク
7 (火)	ごはん 納豆和え 大学芋 みそ汁	443(402) 14.8(14.9) 11.0(8.9) 1.0(1.0)	米・さつまいも 油・三温糖	納豆・チーズ・黒ゴマ 油揚げ・煮干しだし ●ヨーグルト	ほうれん草・にんじん 切干大根	●ヨーグルト ○せんべい
8 (水)	カミカミカレーライス りんごと白菜サラダ 牛乳	478(413) 15.6(13.1) 11.2(9.1) 1.1(1.0)	米・じゃがいも 油 ○米	豚肉・大豆・ミルク 牛乳 ○かつお節	たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう にんにく・しょうが・白菜 きゅうり・りんご・レーズン	●麦茶 ●せんべい
9 (木)	ごはん 魚の塩焼き じゃがいも金平 みそ汁	385(337) 17.9(14.8) 8.6(6.9) 1.2(1.0)	米・じゃがいも 油 ●三温糖 ○米	鯖(未→白身魚) 豆腐・煮干しだし ●粉ゼラチン	にんじん・ピーマン たまねぎ・こまつな コーン ○かつお節	●手作りゼリー ○おなか おにぎり
10 (金)	ごはん 肉豆腐 切干大根和風サラダ 牛乳	420(379) 19.0(15.8) 10.0(8.1) 1.2(0.9)	米・三温糖 しらたき・油	豆腐・豚肉・ごま 牛乳	もやし・白菜・えのきたけ ほうれん草・切干大根 きゅうり・にんじん 刻みのり ●バナナ	●バナナ ○せんべい
13 (月)	ごはん がんとどきのクリーム煮 お好み卵焼き 牛乳	490(418) 22.3(18.2) 16.4(13.2) 0.9(0.7)	米・バター・油 薄力粉・じゃが芋 ○マカロニ ○三温糖	がんとどき・豚ひき肉 干しエビ・鶏卵・牛乳 ○きな粉	にんじん・たまねぎ 長ネギ・キャベツ トマトピューレ	●みかん ○マカロニきな粉
14 (火)	ごはん 豆腐のチーズ焼き ブロッコリーときのこサラダ みそ汁	371(447) 16.5(18.7) 10.6(14.5) 1.3(1.5)	米・油 ●食パン ●三温糖・バター	豆腐・ツナ・チーズ 煮干しだし ●牛乳	ブロッコリー・しめじ えのきたけ・コーン 大根・にんじん・わかめ	●牛乳 ●食パンラスク ○せんべい
15 (水)	ちらし寿司 ひじきナムル 肉団子汁 牛乳	402(354) 15.8(12.8) 11.3(9.1) 1.7(1.4)	米・三温糖・油	油揚げ・えび・卵 大豆・肉団子 牛乳	にんじん・しいたけ れんこん・さやえんどう ひじき・長ネギ・コーン ●りんご	●りんご ○せんべい
16 (木)	ごはん 魚のフライ 白菜浅漬け みそ汁	390(359) 16.3(16.1) 11.9(9.7) 1.4(1.3)	米・薄力粉・油 パン粉 ○米・バター	ししゃも(1歳児→白身) 鶏卵・豆腐・煮干しだし ●ヨーグルト	白菜・きゅうり・にんじん ほうれん草・えのきたけ ○コーン	●ヨーグルト ○コーン おにぎり
17 (金)	食パン マカロニグラタン ポトフ・牛乳 りんごのヨーグルトソース	443(404) 16.9(14.0) 14.3(13.2) 1.8(1.5)	食パン・薄力粉 バター・パン粉 じゃがいも マカロニ・三温糖	えび・牛乳・ウィンナー ホイップクリーム	ブロッコリー・たまねぎ にんじん・キャベツ りんご	●麦茶 ●せんべい ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 (月)	ごはん まいたけけんちん煮 干草和え 牛乳	387(352) 16.1(13.4) 9.9(8.0) 1.1(0.9)	米・三温糖・油 ごま油・じゃが芋 ○米	鶏卵・豆腐・牛乳	きゅうり・白菜・ほうれん草 にんじん・まいたけ・ごぼう 長ネギ ●バナナ	●バナナ ○ゆかり おにぎり
21 (火)	ごはん 卵焼き キャベツのしらす和え みそ汁	380(351) 16.5(16.2) 10.4(8.5) 1.1(1.2)	米・三温糖・油	鶏卵・しらす干し 油揚げ・煮干しだし ●ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ・長ネギ	●ヨーグルト ○せんべい
22 (水)	ごはん 生揚げのそぼろ煮 パンサンスー 牛乳	472(415) 19.3(15.9) 16.0(14.2) 1.0(0.9)	米・ごま油 片栗粉・はるさめ ○三温糖	生揚げ・豚ひき肉 鶏卵・ごま・牛乳 ○粉ゼラチン	にんじん・たまねぎ・ピーマン きゅうり・キャベツ	●麦茶 ●せんべい ○手作りゼリー
24 (金)	ごはん 魚の蒲焼風 おひたし みそ汁	446(383) 17.2(13.9) 16.1(12.9) 1.0(0.8)	米・片栗粉・油 料理酒・さといも	さんま(未満児→白身魚) かつお節・豆腐 煮干し・いりごま	もやし・青菜・えのきたけ にんじん・わかめ	●りんご ○せんべい
27 (月)	ごはん 高野豆腐カレー煮 ポテトサラダ 牛乳	451(383) 19.5(15.8) 13.8(11.1) 0.8(0.7)	米・油・じゃがいも マヨネーズ	高野豆腐・豚ひき肉 ハム	たまねぎ・にんじん グリーンピース にんにく・しょうが きゅうり ●バナナ	●バナナ ○せんべい
28 (火)	ごはん 魚のチーズ焼き かぼちゃマリネ みそ汁	378(349) 19.8(18.9) 8.9(7.3) 0.8(0.8)	米・油 ○米	鯖・豆腐・チーズ 煮干し ●ヨーグルト ○ごま	たまねぎ・えのきたけ ピーマン・かぼちゃ ほうれん草・にんじん	●ヨーグルト ○ごまおにぎり
29 (水)	ごはん 五目卵炒め 根菜ごま汁煮 牛乳	437(349) 18.8(18.9) 12.7(7.3) 0.8(0.9)	米・油・じゃがいも ○食パン・ジャム	卵・しらす干し・油揚げ すりごま・牛乳 煮干し	たまねぎ・ほうれん草 にんじん・ごぼう・だいこん れんこん・長ネギ ●みかん	●みかん ○ジャムサンド
30 (木)	ごはん おからメンチ ひじきサラダ みそ汁	376(352) 12.7(13.6) 11.4(9.3) 1.1(1.3)	米・薄力粉・油 パン粉	おから・豚ひき肉 卵・煮干しだし ●チーズ	たまねぎ・ひじき にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・もやし・チンゲン菜	●麦茶 ●チーズ ○せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1000	20～50	22～33	3.0未満
	女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量		379	15.7	10.5	1.2
月平均		378	15.2	10	1
3～5歳児(以上児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1300	32～65	28～43	3.5未満
	女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量		407	16.8	11.2	1.1
月平均		418	17.3	11.6	1.2

食育クイズの答え 1. →③ にんじんや大根の根菜類は土の中で成長する際に少しずつ時計回りに回転しています。そのためににんじんを抜く時は反対回りの力をかけながら抜くと抜きやすくなるそうです。

2. →③ みんなが食べている緑の部分は花のつぼみなのです。このまま収穫しないと緑の部分に黄色い花がたくさん咲きます。