



## 11月献立表

## 芳香稚草園

平成25年10月31日

| 日  | 曜 | 献 立                                  | 主な材料  | おやつ                    | 3歳以上児<br>Kcal | 3歳未満児<br>Kcal |
|----|---|--------------------------------------|---|------------------------|---------------|---------------|
| 1  | 金 | チャーハン、もやしサラダ<br>中華風コーンスープ            | ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、もやし、きゅうり<br>コーン缶、卵、じゃが芋、チングン菜、長葱                        | ミニメリカドッグ<br>スキムミルク     | 585           | 468           |
| 4  | 月 |                                      | 振り替え休日  |                        |               |               |
| 5  | 火 | 切り干し大根ごはん<br>かぼちゃのそぼろ煮、むらくも汁         | 切り干し大根、人参、干し椎茸、油揚げ、もやし<br>ほうれん草、コーン缶、卵、玉葱、チングン菜                         | ミクローラパン<br>スキムミルク      | 517           | 414           |
| 6  | 水 | ゆかりごはん、三色おひたし<br>ミニメンチポール、なめこ汁       | ほうれん草、ひじき、ハム、なめこ、豆腐、油揚げ<br>長葱   | みかんゼリー                 | 521           | 417           |
| 7  | 木 | ツナ炒めごはん<br>甘酢あえ<br>かきたま汁             | ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリンピース<br>わかめ、きゅうり、アラスカ、コーン缶、たまご<br>ほうれん草、長葱             | バームクーヘン<br>スキムミルク      | 675           | 540           |
| 8  | 金 | カレー風ナポリタン<br>ツナサラダ<br>青菜とコーンのスープ     | スペゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン<br>ツナ缶、レタス、きゅうり、コーン缶、青菜<br>じゃが芋                   | お好み焼き<br>お茶            | 472           | 398           |
| 11 | 月 | 二色ごはん、しめじ汁<br>キャベツのおひたし              | 卵、鮭、しめじ、人参、小松菜、豆腐、しらたき<br>長葱、キャベツ、えのきたけ、コーン缶                            | 豆腐ドーナツ<br>スキムミルク       | 529           | 423           |
| 12 | 火 | ごはん、海老フライ<br>ポテトサラダ、麩のすまし汁           | 海老、じゃが芋、コーン缶、きゅうり、人参、ハム<br>みかん缶、サラダ菜、花麩、なると、えのきたけ                       | ホワイト<br>アップル           | 593           | 474           |
| 13 | 水 | 焼きそば、中華あえ<br>わかめスープ                  | 焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン<br>もやし、鶏ささみ、きゅうり、レタス、長葱、豆腐                      | たまごサンド<br>スキムミルク       | 557           | 446           |
| 14 | 木 | 三色丼<br>のり酢あえ<br>けんちん汁                | 豚挽肉、卵、ピーマン、もやし、ほうれん草<br>ツナ缶、冷) ほたて、大根、人参、じゃが芋、豆腐<br>しらたき、ごぼう、油揚げ、長葱     | フルーツムース                | 637           | 490           |
| 15 | 金 | 中華風ごはん<br>おひたし<br>えのき汁               | 豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、絹さや<br>もやし、ほうれん草、コーン缶、卵、えのきたけ<br>わかめ、油揚げ、長葱            | ブチュー<br>スキムミルク         | 557           | 446           |
| 18 | 月 | ニラ納豆ごはん、ごまあえ<br>味噌汁                  | にら、もやし、納豆、ほうれん草、コーン缶、人参<br>長葱、わかめ、豆腐、油揚げ、長葱                             | ミニオツツパン                | 567           | 434           |
| 19 | 火 | ごはん、鶏肉のチーズ焼き<br>野菜炒め、イタリアンスープ        | 鶏もも肉、チーズ、ベーコン、キャベツ、もやし<br>人参、玉葱、干し椎茸、ピーマン、卵                             | 抹茶の<br>プラマンジェ          | 615           | 492           |
| 20 | 水 | 五目あんかけラーメン<br>しゅうまい<br>すき昆布サラダ       | 中華麺、豚肉、人参、きくらげ、玉葱、メンマ水煮<br>キャベツ、にら、もやし、刻み昆布、きゅうり<br>竹輪、みかん缶             | ホットケーキ<br>スキムミルク       | 503           | 402           |
| 21 | 木 | カレーライス、ボイル野菜<br>アーモンドフィッシュ、お茶        | 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース<br>キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム                               | フルーツパンチ                | 565           | 452           |
| 22 | 金 | あんかけきつね丼<br>わかめとツナのあえもの<br>豆腐汁       | 油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、絹さや、干し椎茸<br>かまぼこ、しらたき、わかめ、ツナ缶、きゅうり<br>キャベツ、みかん缶、豆腐、わかめ、長葱 | ツイスト<br>ドーナツ<br>スキムミルク | 561           | 469           |
| 25 | 月 | ハヤシライス、お茶<br>ビーンズサラダ                 | 豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、大豆水煮<br>きゅうり、コーン缶、ツナ缶、ひじき                             | 米菓<br>ジョア              | 663           | 530           |
| 26 | 火 | ごはん、れんこんハンバーグ<br>しょうゆフレンチ<br>かきたま味噌汁 | 豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、れんこん、キャベツ<br>きゅうり、アラスカ、みかん缶、ほうれん草、卵<br>豆腐、長葱              | ムースゼリー                 | 569           | 455           |
| 27 | 水 | きのこうどん<br>ジャーマンポテト<br>フルーツプリン        | うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、長葱<br>油揚げ、人参、ほうれん草、じゃが芋、ウインナー<br>玉葱、プロッコリー         | ハムサンド<br>スキムミルク        | 614           | 491           |
| 28 | 木 | ベジタブルピラフ<br>フレンチサラダ<br>ミートボールシチュー    | 人参、玉葱、ピーマン、コーン缶、ベーコン<br>レタス、きゅうり、レーズン、ハム、じゃが芋<br>白菜、ミートボール揚げ、マッシュルーム缶   | フルーツパフェ                | 626           | 501           |
| 29 | 金 | とりたま丼、ごま酢あえ<br>大根汁                   | 鶏肉のから揚げ、玉葱、人参、しらたき、卵<br>もやし、きゅうり、わかめ、大根、油揚げ、長葱                          | 肉まん<br>お茶              | 574           | 459           |

## 國邪をひかない元気なからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で國邪をひきやすくなります。しっかり、からだの芯からあたたまる食事をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。

## \*國邪をひかない食事

ビタミンCをとる・・・寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります

ビタミンAをとる・・・のどの粘膜を丈夫にして、國邪をひきにくくします

たんぱく質をとる・・・血や肉を作ります

脂肪をとる・・・油は少量でもエネルギーをたくさん出すので、体が温まります

\*大根、かぶ、ねぎ、人参など寒くなつて味のよくなるものは、体を温めるものが多いです！

