

11月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	土	ごはん 高野豆腐の卵とし もやしのごま酢あえ	スキムミルク クッキー	米、しらたき、押 麦、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、ス キムミルク、さつ ま揚げ、かにかま ぼこ、凍り豆腐	たまねぎ、もやし、に んじん、こまつな、グ リンピース	お茶 せんべい
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	ごはん さばのカレー揚げ ポテトサラダ かきたま汁	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、 小麦粉、マヨネー ズ、油、押麦、片 栗粉	さば、スキムミル ク、卵、ハム	きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、コー ン、えのきたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
5	水	ごはん すき焼き 小松菜の梅じゃこ和え 果物	お茶 （手作り） さつまいもの金時ごはん	米、さつまいも、 しらたき、押麦、 砂糖、油、黒ごま	牛肉、卵、焼き豆 腐、かにかまぼ こ、あずき、しら す干し	りんご、ほくさい、こ まつな、にんじん、た まねぎ、根深ねぎ、え のきたけ、うめ干し	牛乳 ウエハース
6	木	ごはん せんざんき かぼちゃのサラダ わかめスープ	スキムミルク クラッカー	米、油、片栗粉、 押麦、マヨネー ズ、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム	かぼちゃ、きゅうり、 えのきたけ、コー ン、ねぎ、しょうが、 わかめ	牛乳 果物
7	金	ごはん 魚のピカタ 五目和え スープ	スキムミルク （手作り） 玄米フレークスナック	米、じゃがいも、 玄米フレーク、小 麦粉、無塩パ ター、押麦、油、 ごま、砂糖	白身魚、スキムミ ルク、卵、ちく わ、 粉チーズ	もやし、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、しめじ、 ねぎ、パセリ粉	お茶 せんべい
8	土	ごはん マーボーなす トマトの中華風サラダ 果物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、油、 ごま油、砂糖、 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、麦みそ	バナナ、なす、トマ ト、きゅうり、根深ね ぎ、 にんじん、コーン、 にんにく、しょうが	お茶 ポーロ
9	日						
10	月	ごはん 元氣団子 れんこんごまマヨネーズ和え 果物	スキムミルク せんべい	米、油、押麦、パ ン粉、マヨネー ズ、片栗粉、すり ごま	鶏ひき肉、スキムミ ルク、焼き豆腐、鶏し ばり、かにかまぼこ、 卵、牛乳、白みそ、 かつお節	バナナ、れんこん、フ ロコリー、にんじ ん、たまねぎ、グリン ピース、しょうが、あ おのり	お茶 クッキー
11	火	ごはん 魚のみそ煮 ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	お茶 （手作り） お好み焼き	米、小麦粉、マヨ ネーズ、山芋、干 しそうめん、押 麦、砂糖、油、す りごま	さば、卵、豚肉、 かまぼこ、スキム ミルク、ハム、麦 みそ、かつお節	ごぼう、キャベツ、も やし、にんじん、きゅ うり、コーン、ねぎ、 あおのり、しょうが	お茶 ウエハース
12	水	ごはん ほうれん草と豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 スープ	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、 押麦、マカロニ、 ごま油	豚肉、スキムミル ク、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、干しし いたけ、しょうが、あ おのり	お茶 せんべい
13	木	おにぎり いもたき 豆腐サラダ 果物	スキムミルク （手作り） れんこんとさつまいも のチップス	ゆでうどん、さと いも、さつまい も、米、油、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも 肉、スキムミル ク、油揚げ、しら す干し	りんご、れんこん、に んじん、トマト、きゅ うり、しいたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
14	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 小松菜とツナのあえ物 厚揚げのみそ汁	スキムミルク バームクーヘン	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖、 片栗粉	卵、厚揚げ、スキ ムミルク、豚肉、 ツナ油漬缶、か にかまぼこ、麦みそ	こまつな、たまねぎ、 にんじん、グリンピー ス、えのきたけ、 ねぎ、干しいたけ	牛乳 ポーロ
15	土	ごはん ポトフ チーズサラダ 果物	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、 押麦、マヨネーズ	スキムミルク、豚 肉、ウインナー、 チーズ、ハム	バナナ、キャベツ、ト マト、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、グリン ピース	お茶 せんべい
16	日						

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			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	
17 月	ごはん ハヤシライス リャンパンサンス ポイルブロッコリー	(手作り) コーンフレークとバナナのミルクかけ	じゃがいも、米、玄米 フレーク、ハヤシル ウ、押麦、はるさめ、 油、砂糖、マヨネー ズ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、 ハム	バナナ、にんじん、ブ ロccoli、たまね ぎ、きゅうり、しめ じ、しいたけ、グリーン ピース	お茶 せんべい
18 火	ごはん 魚のピザ風 スパサラダ みそ汁	スキムミルク バターブリッ	米、マヨネーズ、 スパゲティ、押 麦、油	白身魚、スキムミ ルク、ハム、麦み そ、ピザ用チー ズ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 コーン、キャベツ、し めじ、きゅうり、ピー マン、にんじん、ねぎ	牛乳 ウエハース
19 水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 果物	スキムミルク (手作り) さつまいもの天ぷら	さつまいも、米、 油、小麦粉、押 麦、砂糖	卵、豚肉、スキム ミルク、さつま揚 げ、油揚げ、だい ず	みかん、にんじん、い んげん、しめじ、ひじ き、ねぎ	お茶 せんべい
20 木	ごはん 鶏肉の照り焼き スイートポテトサラダ 中華風コーンスープ	スキムミルク 味付けパン	さつまいも、米、 押麦、マヨネー ズ、油、砂糖、片 栗粉	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、ハム	クリームコーン缶、た まねぎ、きゅうり、に んじん、ねぎ、干しぶ どう、しょうが	お茶 クラッカー
21 金	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク (手作り) サモサ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、 油、押麦、マヨ ネーズ、砂糖、ご ま	さけ、スキムミ ルク、豚ひき肉、か にかまぼこ、みそ	りんご、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、しめじ、え のきたけ、切り干しだ いこん	牛乳 コーンフレーク
22 土	ごはん そぼろ煮 もやしのナムル 果物	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、 しらたき、押麦、 砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、スキム ミルク、ちくわ、 ハム	バナナ、もやし、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、グリーンピース	お茶 ウエハース
23 日	勤労感謝の日					
24 月	振替休日					
25 火	ごはん 魚のレモン風味 コロコロサラダ スープ	スキムミルク (手作り) フルーツプリン	米、さつまいも、 油、片栗粉、押 麦、砂糖、マカロ ニ	白身魚、スキムミ ルク、チーズ、 ベーコン	みかん缶、バナナ、に んじん、コーン、ブ ロccoli、たまね ぎ、キャベツ、レモン 果汁	お茶 ポーロ
26 水	ロールパン 和風スパゲティ ひじきのミルクサラダ 果物	スキムミルク いもけんぴ	ロールパン、スパ ゲティ、マヨ ネーズ、油、砂糖	スキムミルク、 ベーコン、ハム	りんご、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、 コーン、えのきたけ、 ピーマン、にんじん、 ひじき、焼きのり	お茶 クラッカー
27 木	ごはん 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) さつまいも蒸しパン	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 さつまいも、しら たき、砂糖、押 麦、油	牛肉、卵、スキム ミルク、牛乳、か にかまぼこ	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 グリーンピース	お茶 ウエハース
28 金	ごはん えびと野菜のかき揚げ 海藻サラダ 果物	コーンフレーク	米、小麦粉、玄米フ レーク、さつまい も、コーンフレ ーク、油、押麦、砂 糖、ごま油	牛乳、えび、かに かまぼこ、卵	みかん、きゅうり、た まねぎ、ごぼう、コー ン、にんじん、ピー マン、レモン果汁、わか め	牛乳 ビスケット
29 土	ごはん ボークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖	大豆、卵、豚肉、 スキムミルク、ウ インナー	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト ピューレ、パセリ粉	お茶 ポーロ
30 日	★じょうぶな骨を育てましょう★ 骨は体を支えているだけでなく、脳や内臓などの臓器を守っていたり、体内のカルシウムの99%は骨に貯蔵されており、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギとなります。 ●骨を丈夫にするには？ ①カルシウムをしっかりと摂取…カルシウムは、牛乳・乳製品以外に、海藻類、納豆、小魚、青菜類などにも含まれています。カルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。②バランスの良い食事を…骨の成長にはカルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど様々な栄養素が必要です。1日3回の食事＋補食（おやつ）をバランスよく摂るよう心がけましょう。③加工食品の摂りすぎに注意…加工食品に多く含まれる「リン」は骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂りすぎると反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつになります。④外で元気に遊ぶ…骨を強くするためには、カルシウムを摂取すると同時に運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要です。屋外で元気に活動することも骨の健康につながります。					