11 月 給 食 献 立 表

日	曜日	３歳未満児 １０時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	３歳未満児加算食 主食	副食 果物等	全員３時のおやつ
1	木	牛乳　せんべい	副食付弁当	○			牛乳　バナナケーキ　☆
2	金	牛乳　ビスケット	鶏肉のオーブン焼き・れんこんのシーチキン炒め チーズスープ・ミニゼリー		きのこごはん	青菜のおひたし	牛乳　小魚　おかき
3	土						
4	日						
5	月	牛乳　ビスケット	魚の南蛮漬け・春雨の和え物・味噌汁・果物		ごはん	レバーの照り煮	牛乳　ﾘﾝｺﾞのﾎﾞﾝﾌｧﾑ風　☆
6	火	牛乳　ジャムパン	シーフードカレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵 果物		ごはん		カルピス　おかき
7	水	牛乳　せんべい	すいとん・ししゃもの味醂干し ほうれん草のおかか和え・果物		ごはん		牛乳　焼きそば　☆
8	木	牛乳　小魚おかき	鶏肉となすの炒め・焼きビーフン・わかめスープ		菜飯	果物	牛乳　クラッカー
9	金	牛乳　クッキー	コロッケ・ボイル野菜・ひじき豆・すまし汁		ごはん	果物	牛乳　ホットケーキ　☆
10	土	牛乳　クラッカー	副食付弁当	○			牛乳　味付きパン
11	日						
12	月	牛乳　せんべい	豚肉の生姜焼き・和風サラダ・ジャーマンポテト		ごはん	果物	お茶　ﾐｶﾝヨーグルト　☆
13	火	牛乳　カステラ	鮭の塩焼き・おからの炒り煮・のっぺい汁・果物		ごはん	ふりかけ	牛乳　昆布　おかき
14	水	牛乳　ﾁｰｽﾞおかき	豆腐とツナのハンバーグ・マカロニソテー ブロッコリーの塩ゆで・果物		ごはん	野菜スープ	牛乳　バナナロール
15	木	牛乳　ビスケット	お楽しみランチデー	×			牛乳　焼きもち　☆
16	金	牛乳　クラッカー	肉団子の中華スープ・小魚の佃煮・果物		ごはん	青菜のおかか和え	牛乳　サブレ　☆
17	土	牛乳　クッキー	肉うどん・果物	×			牛乳　せんべい
18	日						
19	月	牛乳　おかき	鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ ブロッコリーのごま和え・ミニゼリー		ごはん	すまし汁	牛乳　ホットドック　☆
20	火	牛乳　ジャムパン	すき焼き風煮・青菜のソテー・ミニトマト・果物		ごはん	手作りふりかけ	牛乳　里芋だんご　☆
21	水	牛乳　ビスケット	ポークビーンズ・キャベツの酢の物・果物		ごはん		牛乳　するめ　おかき
22	木	牛乳　クラッカー	サバのごま揚げ・柿なます・味噌汁		ひじきごはん		牛乳　チーズ蒸しパン　☆
23	金						
24	土	牛乳　クッキー	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳　せんべい
25	日						
26	月	牛乳　せんべい	ミネストローネ・根野菜のごま和え・果物		ごはん	ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢和え	牛乳　れんこんもち　☆
27	火	牛乳　昆布おかき	魚のチャンチャン風焼き・切り干し大根の炒め煮 納豆・果物		ごはん		牛乳　チーズ　ｸﾗｯｶｰ
28	水	牛乳　ビスケット	揚げ豚のきのこあんかけ・キャベツの土佐和え 五目汁		ごはん	果物	牛乳　ﾊﾞﾀｰきな粉パン　☆
29	木	牛乳　カステラ	卵焼き・リヨネーズポテト・もずくスープ・果物		ごはん		牛乳　せんべい
30	金	牛乳　クラッカー	豆腐のカレー煮・ヨーグルトサラダ・ミニトマト		ごはん	果物	牛乳　肉まん　☆

＊○印…全園児副食付弁当　　×印…主食不要（箸　・　コップのみ持参）　　☆印は手作りおやつです

しっかりとれていますか？ 食 物 繊 維

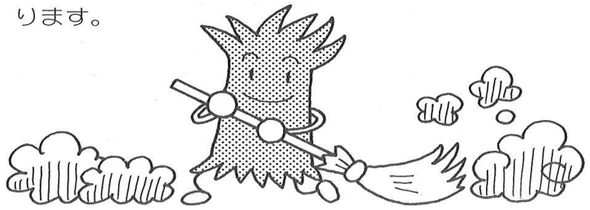
どうして大切なの？ 食物繊維

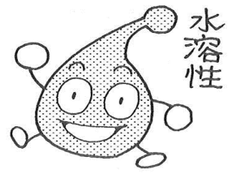
食物繊維は、体の中でいろいろな働きをします。食物繊維を多く含む食品を食べると、そしゃく回数が増え、だ液の分泌量も増し、満腹感を得やすくなることから食べすぎを防ぎます。また、消化管の働きを活発にしたり、食後の急速な血糖値の上昇を防ぐため、糖尿病の予防にもなります。そして、便の量を増やして、腸の働きを活発にし排便を促します。このほかにも、コレステロール値を下げたり、腸内の有害物質を体外に排出し、腸内環境を改善するなどの働きがあります。

食物繊維って なあに？

食物繊維には、不溶性と水溶性の２種類があります。体内での働きはそれぞれ違います。不溶性は水に溶けない性質のもので、一般的にかみごたえのある野菜やいも類に多く含まれ、便の量を増やして腸の働きを促し、有害物質を体の外にだす働きがあります。

水溶性は、スポンジのように水分を吸い取り、胃の中に留めておく時間を長くして満腹感が得られやすくなります。糖や脂質の吸収をゆっくりにしたり、コレステロール値を下げたりする働きがあります。





食物繊維をしっかりとるには？

食物繊維アップ作戦

①毎回の食事で主食（穀物）をきちんととろう！
②毎回の食事で野菜料理をとろう！
③１日１回は海藻類やきのこ類、いも類、豆類、果物などを食べよう！
④野菜は、加熱するなどして量を多く食べるように工夫しよう！
⑤いろいろな食品から食物繊維を摂取しよう！

食物繊維の多い食べ物

監修　こどもの城小児保健部 技術主任　管理栄養士　太田百合子先生

現代の食生活では、食物繊維が不足気味といわれています。１日で約10～15gです。食物繊維をとらないと便秘になりやすくなります。排便習慣をつけるためにも食物繊維をしっかりとりましょう。

金時煮豆

13日献立

【材料】3歳以上児
・金時豆・・・・・15g
・砂糖・・・・・・・6g
・塩・・・・・・・・・0.3g
・しょうゆ・・・・・0.6g

【作り方】
①金時豆は洗って鍋に入れ、一晩水に浸す。

②浸した鍋のまま火にかけ、沸騰したら一回茹で水を捨てまた水をかぶるくらい入れ，分量の半分の砂糖を入れ火にかける。

③豆が柔らかくなったら残りの砂糖を入れ煮詰め、最後に塩、しょうゆを入れ少し煮て火を消し、冷めるまで煮汁の中においておく。