



《10～12月のテーマ》  
感謝して食べる  
《献立作成上の考慮》  
子ども達が収穫した野菜を取り入れる。



# 11月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んで  
います。  
※1日(金)は開園記念日、  
28日(木)はお誕生会です。  
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
1	金	雪の宿	R-1	＜開園記念日＞ 赤飯・やみつぎ鶏・マセドアンサラダ わかめスープ・いちごババロア			手作りおこし・いりこ	
2	土	Caせんべい	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	豚肉のしょうが炒め	ハムステーキ	
5	火	ムーンライト	ヤクルト	麦ごはん	大根の味噌汁	白菜と豚肉のうま煮	千種焼き	桃ケーキ
6	水	白い風船	牛乳	パン	＜黄・緑・青バイキング＞中華風コーンスープ・タンドリーチキン じゃが芋のドレッシング和え・ミートボール・みかん			ちゃんぽん
7	木	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	南関あげ丼	拌三絲	はんぺんのチーズ焼き	芋天・いりこ
8	金	人参ゼリー	R-1	麦ごはん	かぼちゃのくず煮	にしき和え	鮭のバターしょうゆ焼き	チョコサンド・いりこ
9	土	ウエハース	牛乳	パン	ワンタンスープ	もりもりきんぴら	きゅうりの甘酢	
11	月	ハーベスト	牛乳	麦ごはん	豆乳スープ	切り干しの炒め煮	ミートローフ風	たこやき
12	火	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	ほうれん草の和え物	魚の香り揚げ	ココアフレンチ・いりこ
13	水	バナナ	牛乳	パン	ポトフ風スープ	マカロニサラダ	鶏のケチャップチーズ焼き	まぜこみおにぎり・漬物
14	木	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	五目和え	ちくわの甘煮	カラフルクッキー・いりこ
15	金	プリン	R-1	麦ごはん	けんちん汁	スタミナ炒め	ぎょうざ	さつま芋蒸しパン・いりこ
16	土	まがりせんべい	牛乳	パン	れんこんスープ	韓国風炒め物	ウインナー	
18	月	たべっ子どうぶつ	牛乳	麦ごはん	八宝菜	和風コールスローサラダ	魚のコーンマヨ焼き	チョコスティックパイ・いりこ
19	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	切り干し大根マヨサラダ	ちりめん納豆	黒糖まんじゅう・いりこ
20	水	手作りクッキー	牛乳	パン	カニカマススープ	もやしのナムル	鶏肉のマーマレード煮	たぬきうどん
21	木	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	スパゲティサラダ	福神漬	フルーチェレアチーズケーキ
22	金	ココナッツサブレ	R-1	麦ごはん	豆腐の味噌汁	牛肉と蓮根の炒め煮	しゅうまい	ラスク・いりこ
25	月	ビスコ	牛乳	麦ごはん	豚丼	春雨サラダ	レバーの甘辛煮	セサミクッキー・いりこ
26	火	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	卵スープ	ひじきの炒め煮	魚のごまフライ	お麩のラスク・いりこ
27	水	ヨーグルト	牛乳	パン	肉団子のクリーム煮	和風スパゲティ	コロケ	高菜おにぎり
28	木	黒糖みるく	ヤクルト		＜お誕生会＞ きのこご飯・のり塩唐揚げ ポテトサラダ・はんぺんの清汁・ぶどうゼリー			チョコレートケーキ
29	金	りんご	R-1	麦ごはん	豚汁	ささみときゅうりの塩ダレ和え	魚肉ソーセージの甘辛焼き	ミートサンド・いりこ
30	土	チョイス	牛乳	パン	麻婆春雨	キャベツの中華卵炒め	ちくわのチーズ炒め	



## バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

### つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になつたりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

