

11月 献立表

※全てのメニューに牛乳が付きま



日曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温に なる		
1 金	肉野菜ガリパタ炒め/ 生野菜/ポテトサラダ	卵焼き/春巻き/ 春雨サラダ	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	2.5	0.8	8.6	卵:小麦:乳及乳製品:え び:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	877
5 火	チキンカツの卵あんか け/ブロッコリーとひじ きのサラダ	蒸しシューマイ	フルーツカクテル	ごはん	2.9	0.3	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:豚肉:鶏肉:大豆 桃:ごま	840
6 水	ミートソースハンバーグ	コーントマトサラダ	ぶどうゼリー	ごはん	3.1	0.5	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラ チン	790
7 木	サバ塩焼き/生野菜	甘酢あんかけ餃子 /肉じゃが	みかん缶	ごはん	3.4	0.8	5.9	小麦:乳及乳製品:鯖: 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	870
11 月	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.7	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:大豆:りんご	871
12 火	チキンチーズカツ/春 巻き	三種の蒸し野菜	チョコシュークリ ーム	レーズン ロールパン (2個)	2.4	0.6	6.6	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:えび:豚 肉:鶏肉:大豆:ゼラチン ごま	788
13 水	チーズメンチ/生野 菜	ブロッコリー/ポテ トサラダ	パイン缶	ごはん (カレー付)	2.4	1.3	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆	839
14 木	焼うどん	豚カツ/卵焼き/ 生野菜	みかん缶		2.9	0.6	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:桃:ゼラチン	775
15 金	牛肉ニラ玉炒め/バリ バリ春巻	生野菜/ポテトサ ラダ/卵焼き/春 雨サラダ	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	2.9	0.6	8.4	卵:小麦:乳及乳製品:え び:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大 豆:りんご:ごま	879
18 月	油淋鶏(ユウリンチー)/きぬさやの卵と ト	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:鶏 肉:大豆:桃:ごま	733
19 火	煮込みハンバーグ/ブ ロccoli	白身フライ/生野 菜/きんぴらごぼう	みかん缶	バターロー ルパン(2 個)	2.6	0.6	4.7	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:ごま	688
20 水	マヨたまカツ/チキ ン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和 え/小松菜とがん もの煮びたし	わらびもち	ごはん (小豚汁)	2.6	0.6	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	872
21 木	豚肉ピーマン炒め	カリフラワーのカ レーマリネ	フルーツカクテル	ごはん	4.2	0.4	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:大豆:りんご:桃:ごま	775
22 金	アジフライ/チキン 唐揚げ	ひじき煮、ほうれん 草ごまあえ、切干 大根/卵焼き	パイン缶	ごはん	3.6	1.3	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	901
25 月	ハンバーグトマトソ ース	ツナサラダ	フルーツカクテル	チキン ライス	3.4	0.6	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃	746
26 火	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.4	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	775
27 水	クリームチーズ入りメ ンチ/ポテトフライ・ト マッペネサラダ	わかめと胡瓜のツ ナマヨサラダ	シュークリーム	バターロー ルパン (2個)	2.6	0.4	6.8	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼ ラチン:ごま	837
28 木	白身魚のテリマヨ/蒸 しシューマイ/生野 菜	ひじき煮、ほうれん 草ごまあえ、切干 大根/卵焼き	大学芋	ごはん	2.3	0.9	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鯖:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	874
29 金	チキンおろしだれ/肉 じゃが	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	ごはん	4.3	0.6	4.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	834

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

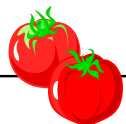
風予防のポイント!

寒い季節は風の季節でもあります。電車内や教室等の人の集まる場所はウイルスがいて当たり前。風邪から身を守る為には皮膚や喉の粘膜を丈夫にすること、寒さとストレスへの対策をたてる必要があります。

～皮膚や粘膜を丈夫にする～

ビタミンA

- たまご ○小松菜 ○牛乳
- ほうれん草 ○チーズ ○パセリ
- 人参 ○ブロッコリー ○かぼちゃ
- トマト ○レバー ○にら



～寒さのストレスに～

ビタミンC

- 大根 ○小松菜 ○さつま芋
- もやし ○じゃが芋 ○キャベツ
- れんこん ○茄子 ○キウイ
- トマト ○みかん



～こころがけたい～

風邪予防の生活習慣

- ①1日3食とって栄養状態をよくする。
- ②睡眠時間6～7時間ととる。
- ③体を積極的に動かして、体力をつける。
- ④風邪予防に有効な栄養素である、たんぱく質、ビタミン類を摂る為に、野菜たっぷりのシチューや、カレー、鍋物、豚汁等の具だくさんみかん、りんご等の季節の果物をとる。

