

# お・や・さ・い・す・き・か・な!?

今月は『立冬』といい、冬が始まる月です。寒くなると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなります。『お・や・さ・い・す・き・か・な』の食事をする事で、良い生活習慣と、健康な身体作りが出来ます。

**お** = **お茶** 水分補給は、お茶か水にしましょう。

**や** = **野菜** 皮膚や粘膜を健康に保ち、病気から身体を守ります。

**さ** = **魚** 身体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。血液をサラサラにします。

**い** = **芋** 腸をそうじする食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンCが豊富です。

**す** = **酢** 疲労回復、スタミナ維持には、お酢のクエン酸が欠かせません。

**き** = **きのこ** 低カロリーで、たくさん食べても太りません。干し椎茸は、カルシウムの吸収を良くし、骨を丈夫にします。

**か** = **海藻** おなかのそうじをしてくれます。各種ミネラルが豊富です。

**な** = **納豆(豆)** 畑のお肉と言われるくらいたんぱく質が豊富。きれいな肌を作ります。



11月の旬の食材・・・鰯、かつお、鮭、鯖、秋刀魚、さやいんげん、さつまいも、しし唐辛子、青梗菜、みょうが、いちじく、なし、ぶどう



《11月のお献立》

\* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

2日(木) ごはん 年中無し	肉野菜炒め 厚揚げツナあん、大学芋 オレンジ、中華スープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、ごま 厚揚げ、ツナ/さつま芋 オレンジ/玉ねぎ、小松菜	542 kcal
6日(月) ごはん	ホイコーロー フライドポテト、マカロニサラダ パイナップル、みそ汁	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン じゃが芋/マカロニ、人参、グリーンピース、ツナ パイナップル/さつま芋、もやし	533 kcal
7日(火) ごはん	キスの天ぷら、大根おろし 青梗菜と豚肉の煮浸し、南瓜煮付け りんご、みそ汁	キス、大根 青梗菜、人参、豚肉/南瓜 りんご/じゃが芋、キャベツ	483 kcal
9日(木) ごはん	チキンカレー、みかん缶	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋/みかん缶	521 kcal
13日(月) ごはん	さわらのつけ焼き、大根おろし 筑前煮、がんもどき含め煮 メロン、みそ汁	さわら、大根 鶏肉、大根、人参、椎茸、絹さや/がんもどき メロン/白菜、人参	485 kcal
14日(火) ごはん	チンジャオロース フライドポテト、イタリアンスパ パイナップル、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、竹の子 じゃが芋/スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース パイナップル/えのき、ねぎ	526 kcal
16日(木) ごはん	ハンバーグ 小芋煮、しろ菜ごま和え りんご、みそ汁	合いミンチ、玉ねぎ、卵 里芋、青のり/しろ菜、人参、ごま りんご/大根、薄揚げ	518 kcal
20日(月) ごはん	鶏のカレーフリッター 白菜としめじ煮、南瓜ソテー オレンジ、すまし汁	鶏肉 白菜、人参、しめじ、薄揚げ/南瓜 オレンジ/わかめ、玉ねぎ	477 kcal
21日(火) ごはん	鮭の竜田揚げ、野菜炒め 肉じゃが メロン、もやしスープ	鮭/キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ じゃが芋、人参、玉ねぎ、牛肉 メロン/もやし、人参	558 kcal
27日(月) パン	ビーフシチュー 黄桃缶 ロールパン	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン 黄桃缶 ロールパン	549 kcal
28日(火) ごはん	豚みそ炒め 竹の子天ぷら、さつま芋サラダ りんご、中華スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 竹の子/さつま芋、人参、玉ねぎ りんご/白菜、玉ねぎ	508 kcal

30日(木) ごはん	エビのケチャップ炒め 小松菜薄揚げ煮、金時豆 パイナップル、すまし汁	エビ、玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参、薄揚げ/金時豆 パイナップル/椎茸、人参	544 kcal
---------------	--	---	----------

(11月のアレルギー代替)

6日(月) 卵アレルギー:マカロニサラダ → マヨドレ使用

28日(火) 卵アレルギー:さつま芋サラダ → マヨドレ使用