

ちゅいんどべーす / IDEKITA

11月予定献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	牛乳 果実	牛乳 ビスコ		豆乳 ビスケット	お茶 ブリッツ
	ご飯 魚のおろし煮 大豆サラダ トマト えのきのみそ汁	牛丼 茹でブロッコリー トマト 果実	祝日	ご飯 コロツケ フレンチサラダ 中華スープ 果実	中華丼 厚揚げの甘煮 果実
	牛乳 じゃこトースト	プリン		フルーツヨーグルト	牛乳 パン
7	8	9	10	11	12
牛乳 クラッカー	牛乳 ポーロ	牛乳 コーンフレーク	お茶 ちりめん	ゼリー	牛乳 あられ
ご飯 鶏の竜田揚げ ほうれん草の和え物 トマト きのこ汁	ご飯 ひじき炒め スイートポテトサラダ 大根のみそ汁 果実	ご飯 おでん ブロッコリーのおかか 和え トマト	ご飯 豆腐とツナの ハンバーグ 海藻サラダ 油揚げのみそ汁 果実	お弁当日	コーン入りラーメン ブロッコリーサラダ トマト
スキムミルク きな粉のホットケーキ	お茶 牛乳餅	お茶 チーズサンド	スキムミルク ポテト餅	カリカリチーズ	プリン
14	15	16(わくわく)	17	18	19
牛乳 チーズ	牛乳 ビスコ	野菜ジュース クッキー	牛乳 果実	牛乳 サブレ	お茶 せんべい
パン シチュー バンバンジー 果実	ご飯 魚のフライ 千切り大根のサラダ トマト コーンスープ	ごぼうと牛肉の 炊き込みご飯 唐揚げ 茹でブロッコリー トマト わかめのお汁	親子うどん 鶏の香味焼き チーズ	マーボー丼 かぼちゃのみそ汁 果実	焼きそば わかめスープ 果実
お茶 みたらし団子	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 揚げパン	ゼリー
21	22	23	24	25	26
牛乳 ウエハース	牛乳 果実		牛乳 ブリッツ	牛乳 クッキー	牛乳 コーンフレーク
ご飯 魚の照り焼き 甘酢野菜 豚汁 果実	ご飯 肉団子の甘酢あん 三色野菜和え トマト 豚肉と白菜のスープ	祝日	ご飯 鶏肉のレモン和え 白菜の和え物 春雨スープ 果実	ちゃんぽん 小松菜としらすの 和え物 トマト	親子丼 ソーメン汁 果実
豆乳 きな粉マカロニ	お茶 ホットケーキ		フルーツゼリー	スキムミルク 焼き芋	牛乳 パン
28	29	30			
ヨーグルト	牛乳 ビスケット	お茶 ちりめん			
ご飯 魚のかば焼き ひじきとツナのサラダ もずくスープ 果実	ご飯 魚のムニエル わかめの酢の物 トマト けんちん汁	ご飯 秋のかき揚げ キャベツの昆布和え トマト 豆腐のみそ汁			
牛乳 ホットドック	スキムミルク ボンデケーキ	ココアプリン			

11月

食育だよ!



冬に負けない体を作ろう!

冬に向けて、「抵抗力」と「免疫力」をつけて、病気になりにくい体を作しましょう。
そのためには、ビタミンを多く含む「人参 トマト キャベツ りんご」などの野菜や果物を
十分にとることが肝心です。この他、「海藻や納豆」も「抵抗力」と「免疫力」を高めます。

「腸内環境を整えるにはどんな食べ物を食べたら良いのかな?」

毎日トイシで健康チェック!

* 固いうんち。コロコロうんち
栄養の偏りや水分・食物繊維が
不足しているかも



* 理想のバナナうんち
とてもいい感じ○



* 柔らかうんちや下痢気味
食べすぎ・消化不良・冷たいもの
甘いもの・油ものとりすぎかも



お腹の調子を整えるには、何を食べればよいのかな?

便秘さんには?

- * 海藻・芋類・根菜・こんにゃく、きのこなどの食物繊維
- * 納豆やヨーグルトなどの発酵食品
- * オリーブオイルなどの良質な油
- * キウイやリンゴなどの果物
- * 適度な水分(常温がおすすめて)

軟便さんには?

- * 消化にいいもの
- * 刺激の強くないもの
- * 鶏ささみ・白身魚など油の少ないもの



☆牛乳餅のレシピ☆(2人分)

牛乳・100cc
砂糖・10g
片栗粉・15g
きな粉・10g

1. きな粉はバットなどに入れておきます。
2. きな粉以外の材料を鍋に全て入れ弱火で弾力がでるまで混ぜ、弾力が出たらきな粉が入っているバットに入れきな粉をまぶしながら食べやすい大きさに分ければ完成です。

誤飲に繋がらないよう
小さめの一口サイズに
切ってあげてくださいね。

