



2023年11月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
1 水	<u>食パン</u>	鶏肉のマーマレード焼き・ツナサラダ(きゅうり、レタス、キャベツ)・トマトと玉葱のスープ	375	バナナ
2 木	ご飯	煮魚(しょうが)・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	393	みかん
6 月	カレー風味のきつね丼	→豚肉、玉葱、油揚げ、青ネギ・キャベツの酢の物(人参、きゅうり、ツナ)・すまし汁(花麩、三つ葉)	467	りんご
7 火	<u>ブドウパン</u>	魚フライ(卵、パン粉)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ミネストローネ(ベーコン、玉葱、じゃがいも)	396	バナナ
8 水	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長葱・和え物(キャベツ、ほうれん草、人参)・味噌汁(じゃがいも、わかめ)	419	みかん
9 木	ミートスパゲティー	→豚ひき肉、人参、玉葱、トマト・カリフラワーとコーンのサラダ(きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	398	りんご
10 金	ご飯	鶏の松風焼き(鶏ひき肉、豆腐、つなぎ卵、白ゴマ)・酢の物(レタス、わかめ、きゅうり、人参、シラス)・吉野汁(カブ、カニカマ、ミツバ)	450	柿
13 月	<u>ロールパン</u>	ポトフ(鶏手羽元、かぶ、キャベツ、大根、ベーコン、人参)ブロッコリーポイル(マヨネーズ)・キャンディーチーズ	399	バナナ
14 火	肉丼	→豚肉、人参、玉葱、しらたき・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(大根、油揚げ)	449	みかん
15 水	ご飯	魚の照り焼き・小松菜と油揚げの煮浸し(もやし、人参)・味噌汁(鶏ひき肉、豆腐、万能葱)	386	柿
16 木	<u>黒糖ロール</u>	ホワイトシチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、生クリーム、牛乳、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)	437	バナナ
17 金	<u>カレーうどん</u>	→豚肉、人参、玉葱、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(鶏ひき肉)	452	りんご
20 月	わかめ御飯	おでん(練り物、ウスラ卵、あらははんぺん、大根、人参、カンモ、コンニャク、竹輪麩)・おなか和え(キャベツ、小松菜)	413	柿
21 火	牛肉の甘辛うどん	→牛肉、人参、長葱、ほうれん草、白菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	430	りんご
22 水	<u>食パン</u>	かぼちゃのミートカレーグラタン(豚ひき肉、玉葱、牛乳、生クリーム、チーズ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、キャベツ、玉葱)	421	バナナ
24 金	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・磯辺和え(ほうれん草、人参)・田舎汁(かぼちゃ、大根、しめじ)	434	みかん
27 月	<u>クリームペンネ</u>	→ベーコン、玉葱、しめじ、生クリーム、牛乳・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	408	みかん
28 火	ご飯	魚の人参オイル焼き(玉葱)・酢の物(レタス、きゅうり、人参、竹輪)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	396	柿
29 水	豚肉と白菜の旨煮丼	→豚肉、白菜、キクラゲ、オイスターソース・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	413	りんご
30 木	ご飯	鶏肉と高野豆腐の煮物(人参、里芋、こんにゃく)・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(大根、油揚げ)	418	柿

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます

▶味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働きを促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。



今ここでおならを出すわけにはいかない…

…そう思い、おならを我慢したことはありませんか？

おならは食事時に入った空気や、食べ物を消化する時に発生するガスが排出されたものです。

おならを我慢すると腸が張り、動きが悪くなって便秘になりやすくなります。すると、ますますガスがたまる悪循環に。さらにたくさんたまるとうんちの拍子に「ぶっ！」と勢い良く噴出してしまふ危険も…。

おならが出そうな時は、トイレに行きたくて我慢せず、おならを出しましょう。食物繊維で腸内環境を整え、普段から便を出しておくことも重要です。

食物繊維が豊富な食べ物

こんさいるい りい かいそうい
根菜類、イモ類、海藻類、
りよくおうしよくやさい
緑黄色野菜 など

