

# 11月の給食

7日 ミニミニフェスタ  
13日 お誕生日会  
18日 お弁当の日

日増しに寒くなってきますが、体調管理を大切に☆

たくさん遊んで、しっかりと3度の食事を食べて、冬に負けない体づくりをしましょう♪

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ	
2	月	揚げしゅうまい かぼちゃ煮 酢の物 豚汁	しゅうまい きゅうり きゃべつ チーズ 油揚げ 大根 さつま揚げ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 酢 砂糖 みそ	おせんべい 煮干し 牛乳	
4	水	親子丼 ごま和え チーズ みそ汁	鶏肉 玉ねぎ にんじん 卵 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ ごま しょうゆ さとう みりん	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ	
5	木	かやくうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 小芋	おせんべい 煮干し 牛乳	
6	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ	
7	土	<b>ミニミニフェスタ♪</b>			
9	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵 ウインナー	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ	
10	火	しゅうまい入り八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	しゅうまい 豚薄切り 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みそ 片栗粉	バナナ 煮干し 牛乳	
11	水	きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん ちくわ ごま ごま油	バームクーヘン 煮干し 牛乳	
12	木	野菜の天ぷら 酢の物 みそ汁	さつま芋 ちくわ 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ じゃこ 小麦粉 卵 砂糖 しょうゆ 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳	
13	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チエリー缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ	
14	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ		
16	月	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ にんじん マカロニ マヨネーズ ウインナー 砂糖 しょうゆ みそ 麩 わかめ	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ	
17	火	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ 卵 じゃが芋 みそ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ パン粉	おせんべい 煮干し 牛乳	
18	水	<b>お弁当の日♪</b>			
19	木	豆腐ハンバーグ 酢の物 にんじん入り卵汁 果物	豆腐 合挽ミンチ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ じゃこ 卵 ミカン缶 砂 糖 しょうゆ 酢 みそ パン粉	おせんべい 煮干し 牛乳	
20	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ	
21	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ		
24	火	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳	
25	水	肉うどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 油揚げ 青ねぎ きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん きゅうり かぼちゃ	黒蜜きな粉がけバナナ 牛乳	
26	木	野菜の天ぷら 酢の物 みそ汁	さつま芋 ちくわ 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ じゃこ 小麦粉 卵 砂糖 しょうゆ 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳	
27	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごま和え みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ マヨネーズ もやし ハム ごま 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ	
28	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ		
30	月	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナ 酢の物 豚汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 砂糖 しょうゆ みそ 麩 わかめ	おせんべい 煮干し 牛乳	

\* 10時のおやつは、ヤクルトです。

\* 副菜等は、写真と多少異なる場合がありますがご了承ください。

## 栄養ワンポイントアドバイス ~みかんについて~

だんだんと寒くなってきましたね!!この時期になると、みかんの季節ですね♪

今月はみかんについてお話します!!

属にみかんと呼ばれているものは、『温州みかん』で、

11月~12月に収穫されるものと、9月に収穫されるものがあります。

みかんは、大玉より、小玉。皮のつぶつぶが多いもの。

かたちがひらべったいものが甘いそうです!!

また、ビタミンCが多く、風邪予防に大きな効果があります!!

まだまだインフルエンザが流行っています!!

みかんを食べて風邪を引かず、元気に登園してきてくださいね☆

