2010（平成22年度）

11月の給食

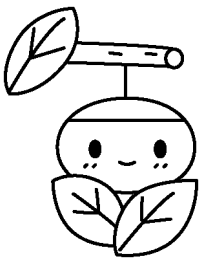
秋も深まり、寒くなってきました！！！
風邪を引かないように体調管理に気をつけましょうね★

12日　お誕生会★
13日　ミニミニフェスタ★
17日　お弁当の日★

久世西保育園（922－0007）

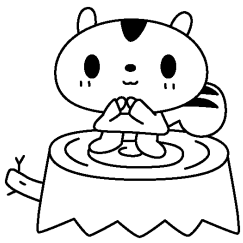
日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3 時のおやつ
1	月	八宝菜　酢の物 ウインナー　みそ汁	白菜　豚肉　玉ねぎ　にんじん　しいたけ　きゃべつ　きゅうり　油揚げ ウインナー　麩　わかめ　砂糖　しょうゆ　酢　みりん　みそ	おせんべい　煮干し　牛乳
2	火	シーチキンフリッター　酢の物 チーズ　みそ汁	シーチキン　れんこん　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　卵　小麦粉　きゃべつ きゅうり　じゃこ　チーズ　麩　わかめ　しょうゆ　みりん　砂糖　酢　みそ	ビスケット　煮干し 牛乳
4	木	イタリアンスパゲッティ　ウインナー スクランブルエッグ　ごま和え　みそ汁	スパゲッティ　ベーコン　玉ねぎ　にんじん　ウインナー　卵　きゅうり　きゃべつ 麩　わかめ　みそ　しょうゆ　ケチャップ　砂糖　ごま	おせんべい　煮干し りんごジュース
5	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
6	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	
8	月	チキンライス　ウインナー フルーツサラダ　果物　みそ汁	鶏ミンチ　玉ねぎ　にんじん　ケチャップ　ソース　しょうゆ　ウインナー きゃべつ　きゅうり　じゃが芋　りんご　マヨネーズ　酢　砂糖	ビスケット　煮干し 牛乳
9	火	野菜の旨煮　酢の物 チーズ　みそ汁	鶏もも肉　ごぼう　にんじん　干しいたけ　糸こんにゃく　ちくわ　卵　きゃべつ きゅうり　油揚げ　チーズ　麩　わかめ　みそ　砂糖　しょうゆ　みりん	バームクーヘン　煮干し 牛乳
10	水	きつねうどん　酢の物 かぼちゃ煮	生うどん　油揚げ　青ねぎ　きゃべつ　きゅうり　じゃこ　かぼちゃ　砂糖 しょうゆ　みりん　酢　卵	おせんべい　煮干し　牛乳
11	木	すき焼き風煮込み　酢の物 果物　人参スープ	牛薄切り　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　糸こんにゃく　きゅうり　きゃべつ　油揚げ 砂糖　しょうゆ　酢	ビスケット　煮干し りんごジュース
12	金	ちらし寿司　ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ　かんぴょう　にんじん　きゃべつ　きゅうり　ごま　卵　豆腐　みそ 砂糖　しょうゆ　みりん　酢	ヨーグルト　ラムネ
15	月	八宝菜　酢の物 ウインナー　みそ汁	白菜　豚肉　玉ねぎ　にんじん　しいたけ　きゃべつ　きゅうり　油揚げ ウインナー　麩　わかめ　砂糖　しょうゆ　酢　みりん　みそ	ビスケット　煮干し 牛乳
16	火	焼きそば　酢の物 小芋煮　卵汁	そば麺　豚肉　もやし　ピーマン　きゃべつ　玉ねぎ　にんじん　きゃべつ きゅうり　じゃこ　小芋煮　卵　ソース　しょうゆ　砂糖　酢	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
17	水	**お弁当の日**	**赤色・緑色・黄色３色入っているかな?**	おせんべい　煮干し　牛乳
18	木	豆腐ハンバーグ　ごま和え 果物　人参スープ	豆腐　合びきミンチ　玉ねぎ　にんじん　しいたけ　卵　パン粉　きゃべつ きゅうり　ミカン缶　しょうゆ　砂糖　ごま	ビスケット　煮干し りんごジュース
19	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
20	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	
22	月	チキンライス　ウインナー フルーツサラダ　果物　みそ汁	鶏ミンチ　玉ねぎ　にんじん　ケチャップ　ソース　しょうゆ　ウインナー きゃべつ　きゅうり　じゃが芋　りんご　マヨネーズ　酢　砂糖	バームクーヘン　煮干し 牛乳
24	水	肉うどん　酢の物 ひじき五目煮	生うどん　牛薄切り　卵　青ねぎ　きゃべつ　きゅうり　じゃこ ひじき　五目豆　にんじん　しょうゆ　砂糖　みりん	ビスケット　煮干し 牛乳
25	木	木の葉どんぶり　チーズ ハムともやしのごまマヨ和え　みそ汁	玉ねぎ　にんじん　かまぼこ　卵　チーズ　ハム　もやし　きゃべつ　きゅうり にんじん　ごま　マヨネーズ　酢　砂糖　しょうゆ　みりん	おせんべい　煮干し りんごジュース
26	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
27	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	
29	月	そぼろどんぶり　チーズ ごま和え　みそ汁	鶏ミンチ　卵　しょうが汁　砂糖　しょうゆ　チーズ　きゃべつ　きゅうり ごま　麩　わかめ　みそ　酢　みりん	ビスケット　煮干し 牛乳
30	火	シーチキンフリッター　酢の物 チーズ　みそ汁	シーチキン　れんこん　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　卵　小麦粉　きゃべつ きゅうり　じゃこ　チーズ　麩　わかめ　しょうゆ　みりん　砂糖　酢　みそ	バナナ　牛乳

＊**10時のおやつは、ヤクルトです。**　＊仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。



～栄養ワンポイントアドバイス　風邪の予防について　～

風邪の多くの原因は「ウイルス」です！気温や湿度が低くなった時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないために、

●たんぱく質・・・肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品に多く含まれます。
●脂肪・・・油脂、脂肪の多い肉、乳製品、ナッツ等に多く含まれます。 脂質が多いとカロリーも高くなります。
●ビタミンC・・・果物、野菜に多く含まれます。
●ビタミンA・・・レバー、緑黄野菜に多く含まれます。

この4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう★
風邪を引かない元気な子になりましょう♪