



11月の給食



20日 お弁当の日★
22日 お誕生日会★

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★

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ にんじん たまねぎ もやし きゅうり きゃべつ ハム ごま マヨネーズ パイン缶 麩 わかめ みそ カレー粉 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
2	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	
5	火	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 人参スープ	鶏のから揚げ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 しょうゆ 砂糖 酢	★手作りおやつ★ 【大学芋】
6	水	きつねうどん 千切り大根の煮物 じゃこの酢の物	うどん きつねうどん ねぎ たまご 油揚げ にんじん 千切り大根 じゃこ きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳
7	木	コロッケ 酢の物 果物 野菜のみそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 大根 玉ねぎ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【ゼリー】
8	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
11	月	しゅうまい入り八宝菜 チーズ ツナサラダ みそ汁	豚肉 白菜 たまねぎ にんじん しいたけ チーズ ツナ缶 きゅうり きゃべつ ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★ 【野菜チップス】
12	火	さばのみそ煮 えのきのごま和え 果物 たまごスープ	さば えのき きゅうり きゃべつ たまご みかん缶 ごま 砂糖 しょうゆ みりん みそ しょうが	★手作りおやつ★ 【ピザ】
13	水	肉うどん 小芋煮 油揚げの酢の物	うどん 牛薄切り肉 小芋 ねぎ 油揚げ きゅうり きゃべつ たまご 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
14	木	野菜の天ぷら じゃこの酢の物 果物 人参スープ	ちくわ さつま芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 油揚げ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 卵 小麦粉	ビスケット 煮干し りんごジュース
15	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ にんじん たまねぎ もやし きゅうり きゃべつ ハム ごま マヨネーズ パイン缶 麩 わかめ みそ カレー粉 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
16	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	
18	月	そぼろどんぶり 果物 油揚げの酢の物 みそ汁	鶏ミンチ たまご チェリー缶 きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
19	火	シーチキンのじゃがいも煮 ウインナ マカロニサラダ みそ汁	じゃがいも ツナ缶 ウインナー マカロニ にんじん きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
20	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな?	★手作りおやつ★ 【マカロニきなこ】
21	木	コロッケ 酢の物 果物 野菜のみそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 大根 玉ねぎ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
22	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	干しいたけ にんじん かんぴょう きゅうり きゃべつ 豆腐 みそ 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
25	月	しゅうまい入り八宝菜 チーズ ツナサラダ みそ汁	豚肉 白菜 たまねぎ にんじん しいたけ チーズ ツナ缶 きゅうり きゃべつ ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこがけバナナ】
26	火	さばのみそ煮 えのきのごま和え 果物 たまごスープ	さば えのき きゅうり きゃべつ たまご みかん缶 ごま 砂糖 しょうゆ みりん みそ しょうが	★手作りおやつ★ 【アメリカンドッグ】
27	水	肉うどん 小芋煮 じゃこの酢の物	うどん 牛薄切り肉 小芋 ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ ねぎ たまご 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
28	木	野菜の天ぷら 酢の物 果物 人参スープ	ちくわ さつま芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 油揚げ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 卵 小麦粉	ビスケット 煮干し りんごジュース
29	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
30	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	

* 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について 風邪について～

。『子どもは風の子』と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、
やはり体調管理には気をつけたいといけません。

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♪

