

2014年(26年度)

# 11月の給食



19日 お弁当の日★  
21日 お誕生日会★

秋も深まり、寒くなってきました！！

風邪をひかないように、体調管理に気をつけましょうね★

くぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	土	チャーハン スクランブル みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
4	火	そぼろ丼 豆腐サラダ 果物 みそ汁	鶏ミンチ たまご チェリー缶 豆腐 レタス きゅうり ベーコン 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
5	水	きつねうどん ツナの炊き込みご飯 ほうれん草おかか和え	うどん あげ たまご ねぎ ツナ にんじん ほうれんそう かつおぶし にんじん さとう しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
6	木	野菜てんぷら じゃこの酢の物 果物 みそ汁	ちくわ ピーマン さつまいも 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり じゃこ みかん缶 さとう 酢 しょうゆ みそ 小麦粉 たまご	★手作りおやつ★ 【ウインナーロールパン】
7	金	カレーライス 果物 玉子スープ 三色なます	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり たまご パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
10	月	鶏のからあげ ポテトサラダ 果物 みそ汁	鶏のからあげ じゃが芋 にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ しお しょうゆ さとう	★手作りおやつ★ 【ピザ】
11	火	さばのみそ煮 ウインナー 油揚げの酢の物 豆腐の中華スープ	さば ウインナー 豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ キャベツ きゅうり 油揚げ みそ さとう しょうゆ みりん 酢	バナナ
12	水	肉うどん かぼちゃの煮物 えのきのごま和え	うどん 牛薄切り ねぎ たまご かぼちゃ えのき きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ さとう みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
13	木	シーチキンのじゃが芋煮 果物 マカロニサラダ みそ汁	じゃがいも ツナ みかん缶 にんじん マカロニ キャベツ きゅうり 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん さとう マヨネーズ 酢	★手作りおやつ★ 【野菜チップ】
14	金	カレーライス 果物 人参スープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ハム パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ
15	土	チャーハン スクランブル みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
17	月	そぼろ丼 豆腐サラダ 果物 みそ汁	鶏ミンチ たまご チェリー缶 豆腐 レタス きゅうり ベーコン 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★ 【ゼリー】
18	火	しゅうまい入り八宝菜 チーズ ツナサラダ みそ汁	しゅうまい 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん 豚肉 キャベツ きゅうり ツナ チーズ す さとう しょうゆ ごま油 みそ かたくりこ	おせんべい 煮干し 牛乳
19	水	★お弁当の日★	何がはいってるかな??	★手作りおやつ★ 【かぼちゃプリン】
20	木	野菜てんぷら じゃこの酢の物 果物 みそ汁	ちくわ ピーマン さつまいも 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり じゃこ みかん缶 さとう 酢 しょうゆ みそ 小麦粉 たまご	★手作りおやつ★ 【ウインナーロールパン】
21	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ヨーグルト ラムネ
22	土	鶏ミンチの炊き込みご飯 ウインナー みそ汁	鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
25	火	鶏のからあげ ポテトサラダ 果物 みそ汁	鶏のからあげ じゃが芋 にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ しお しょうゆ さとう	バナナ
26	水	きつねうどん ツナの炊き込みご飯 ほうれん草おかか和え	うどん あげ たまご ねぎ ツナ にんじん ほうれんそう かつおぶし さとう しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
27	木	シーチキンのじゃが芋煮 果物 マカロニサラダ みそ汁	じゃがいも ツナ みかん缶 にんじん マカロニ キャベツ きゅうり 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん さとう マヨネーズ 酢	★手作りおやつ★ 【野菜チップ】
28	金	カレーライス 果物 人参スープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ハム パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ
29	土	チャーハン スクランブル みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 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。風邪をひかないために。。

- ①たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)
- ②脂質(油、乳製品、ナッツ類)
- ③ビタミンC(果物、野菜)
- ④ビタミンA(レバー、緑黄色野菜)

これらの栄養素をバランスよく摂取しましょう！



