

11月の給食



18日 お弁当の日★
20日 お誕生日会★

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
2	月	ごはん 豚の生姜焼き えのきのごま和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり さつまいも しょうが 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【大学芋】
3	火	★祝日★	★文化の日★	
4	水	ごはん きつねうどん チーズじゃこの酢の物 さつまいもの煮物	米 うどん 油揚げ 卵 ネギ キャベツ きゅうり じゃこ チーズ さつまいも 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	ビスケット 煮干し牛乳
5	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 果物 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	米 もめん豆腐 合びきミンチ しいたけ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 卵 パン粉 牛乳 ロールパン きなこ リンゴジュース さとう しょうゆ す マヨネーズ しお	★手作りおやつ★ 【きなこパン】
6	金	カレーライス ごま和え 果物 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごま 卵 牛乳 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース	おせんべい 煮干し牛乳
7	土	炊き込みご飯 スクランプル 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 じゃが芋 しょうゆ さとう みりん みそ	ビスケット 煮干し牛乳
9	月	チャーハン じゃこの酢の物 ミートボール 豆腐の中華風スープ	米 ベーコン 玉ねぎ にんじん 卵 きゅうり キャベツ じゃこ ミートボール もめん豆腐 しいたけ かまぼこ ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう す	★手作りおやつ★ 【ドーナツ】
10	火	ごはん しゅうまい入り八宝菜 マカロニサラダ チーズ しめじのみそ汁	米 しゅうまい 白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ マカロニ チーズ しめじ さつまいも りんご レズン ホットケーキの素 さとう しょうゆ す マヨネーズ みりん みそ しお	★手作りおやつ★ 【さつまいもケーキ】
11	水	ごはん 肉うどん 切り干し大根の煮物 油揚げ酢の物	米 うどん 牛肉 ネギ 卵 切り干し大根 きゅうり キャベツ 油揚げ 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	おせんべい 煮干し牛乳
12	木	ごはん コロッケ ハムサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 コロッケ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ハム みかん缶 パナナ きなこ 黒蜜 リンゴジュース しょうゆ さとう みそ ごま	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこパナナ】
13	金	カレーライス 卵の酢の物 果物 ベーコンと白菜のスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 卵 パイン缶 ベーコン 白菜 牛乳 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース	ビスケット 煮干し牛乳
14	土	★ミニミニフェスタ★	★楽しみだね♪★	
16	月	ごはん 豚の生姜焼き えのきのごま和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり さつまいも しょうが 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【大学芋】
17	火	ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草ごま和え 野菜のみそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 糸コン キャベツ ほうれん草 もやし ふ ホットケーキの素 卵 牛乳 さとう しょうゆ す みそ みりん	★手作りおやつ★ 【にんじんケーキ】
18	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	おせんべい 煮干し牛乳
19	木	ごはん ハンバーグ 果物 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	米 合びきミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 卵 パン粉 牛乳 ロールパン きなこ リンゴジュース さとう しょうゆ す マヨネーズ しお	★手作りおやつ★ 【きなこパン】
20	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 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 牛乳 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ビスケット 煮干し牛乳
21	土	炊き込みご飯 スクランプル 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 じゃが芋 しょうゆ さとう みりん みそ	おせんべい 煮干し牛乳
23	月	★祝日★	★勤労感謝の日★	
24	火	ごはん しゅうまい入り八宝菜 マカロニサラダ チーズ しめじのみそ汁	米 しゅうまい 白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ マカロニ チーズ しめじ さつまいも りんご レズン ホットケーキの素 さとう しょうゆ す マヨネーズ みりん みそ しお	★手作りおやつ★ 【さつまいもケーキ】
25	水	ごはん 肉うどん 切り干し大根の煮物 油揚げ酢の物	米 うどん 牛肉 ネギ 卵 切り干し大根 きゅうり キャベツ 油揚げ 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	ビスケット 煮干し牛乳
26	木	ごはん コロッケ ハムサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 コロッケ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ハム みかん缶 パナナ きなこ 黒蜜 リンゴジュース しょうゆ さとう みそ ごま	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこパナナ】
27	金	ごはん クリームシチュー ミートボール 卵の酢の物 果物	米 鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 キャベツ きゅうり 卵 ミートボール パイン缶 クリームコーン缶 ホワイトルウ 牛乳 しょうゆ す さとう しお	おせんべい 煮干し牛乳
28	土	じゃこのピラフ さつまいもの甘煮 野菜のみそ汁	米 じゃこ 卵 玉ねぎ にんじん さつまいも わかめ ふ しょうゆ さとう みりん みそ	ビスケット 煮干し牛乳
30	月	ごはん 豚の生姜焼き えのきのごま和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり さつまいも しょうが 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【大学芋】

*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。



～風邪予防について～



秋の深まりとともに、寒い日が続く体調を崩しやすくなります。

ウイルスに対する抵抗力、免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり風邪を予防しましょう。

☆ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します！ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています。

☆ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます！いちご、かき、みかんなどの果物、ブロッコリー、じゃが芋、さつまいもなどのいも類に含まれています。

また、大根、かぶなど冬野菜は、体を温めます。バランスの良い食事とともに、手洗いうがい、そして睡眠を十分にとりましょう。