11月のメニュー



「ハヤシライスが好き❤」とのことで…さくら組さんがクッキングをしま～す♪

＊献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土
日にち		2	3	4	5	6	7
未満児	主食	ごはん	文化の日	ごはん	ごはん	ごはん	
	おやつ	麦茶・ビスケット		麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	
全児	おかず	さつまいもカレー スパサラ 麦茶 バナナ		揚げ出し豆腐 バンバンジー みそ汁 オレンジ	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜とめかぶ和え みそ汁 もも缶	煮込みハンバーグ 春雨サラダ 野菜スープ 柿	パンorおにぎり くだもの 麦茶
	おやつ	牛乳・りんごトースト		牛乳・パン	牛乳・おからカップケーキ	牛乳、お菓子	麦茶・お菓子
日にち		9	10	11	12	13	14
未満児	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	おゆうぎ会
	おやつ	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	
全児	おかず	つるるん野菜チャイナ さつまあげと高野豆腐の煮物 みそ汁 みかん缶	鶏肉と卵の煮物 根菜ソテー みそ汁 りんご	クリームシチュー コーンサラダ 麦茶 バナナ	サバのカレー揚げ もやしと水菜のツナ和え みそ汁 もも缶	すき焼き風煮 さつまいも天ぷら 菊花和え パイナップル	
	おやつ	牛乳・豆銀糖	麦茶・こぎつねごはん	牛乳・パン	牛乳・大根もち	牛乳・お菓子	
日にち		16	17	18	19	20	21
未満児	主食	ご飯	おにぎり	ごはん	ごはん	焼うどん	
	おやつ	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	
全児	おかず	麻婆豆腐 野菜の胡麻よごし 麦茶 バナナ	おにぎり ミートボール ブロッコリー卵サラダ わかめスープ パイナップル	エッググラタン もやしと海苔の和え物 みそ汁 みかん缶	ししゃもフライ ビーフンカレー炒め みそ汁 りんご	焼うどん シュウマイ トマト 麦茶 柿	パンorおにぎり くだもの 麦茶
	おやつ	牛乳・お好み焼き	牛乳・りんごケーキ	牛乳・パン	牛乳・もちもち豆腐ドーナツ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		23	24	25	26	27	28
未満児	主食	勤労感謝の日	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	
	おやつ		麦茶・ビスケット	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	
全児	おかず		豚肉の八幡焼き 昆布ときのこ炒め みそ汁 バナナ	クッキング ハヤシライス マカロニサラダ 麦茶 フルーツポンチ	さんまとごぼうの梅煮 小松菜とベーコンのサラダ みそ汁 オレンジ	コロッケ 野菜サラダ 卵スープ もも缶	おにぎり持参 麦茶
	おやつ		牛乳・カリカリ春巻き	牛乳・納豆ピザ	牛乳・フレンチトースト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		30					
未満児	主食						
	おやつ	麦茶・ビスケット					
全児	おかず	お弁当の日 麦茶					
	おやつ	ヨーグルト・お菓子					









今月の栄養給与量		
栄養価	1･2歳児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	515	411
タンパク質(g)	18.4	20.2
脂　質(g)	16.9	20.3
食　塩(g)	1.2	1･6

〈今月の給食目標〉

栄養を知り、バランスよく食べよう！

〈おしらせ〉

17日（火）・20日（金）・25日（水）
ごはん いりません

30日（月）　お弁当の日



寒くなってくると、体の動きが鈍くなります。そこで、体を温め、免疫を高める食材を朝から夜にかけて摂るようにしましょう。

体を温める食材

- 寒い地方や季節に採れるもの
- 黒や暖色系の色をしているもの
- 土の中で育つもの

＊ 鍋は「食べる温活」といわれるほど、体を温めるのにピッタリな料理です。

免疫力を高める食材

海藻類



海藻特有のネバネバした成分が細菌や外敵から守る働きをする。

発酵食品



乳酸菌が腸の調子を整え、免疫力を活性化。

きのこ類



しめじやしいたけ等の身近なきのこも免疫力を高める。

緑黄色野菜



βカロテンが豊富。ビタミンAは免疫力を高める。