

11月 給食だより

今月の目標 一緒に食べることの楽しさを味わおう！！

令和3年 11月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
1	月	三色丼 小松菜のしらす和え 鶏汁	オレンジ	お粥 鶏そぼろ しらす和え 鶏汁	オレンジ	鶏ひき肉 卵 しらす 高野豆腐 人参 ほうれん草 小松菜	牛乳 南瓜ぜんざい	621
2	火	ご飯 レバーとごぼうのから揚げ 酢の物 千切り野菜汁	パイナップル	お粥 レバーのあんかけ 野菜煮 千切り野菜汁	バナナ	豚レバー しらす ごぼう ミニトマト わかめ もやし 胡瓜 人参 大根 えのき	牛乳 シュガーラスク	625
4	木	ご飯 さんまのおかか煮 五目ひじき 白菜のみそ汁	もも	お粥 煮魚 五目ひじき みそ汁	オレンジ	さんま 大豆 油揚げ 厚揚げ ひじき 人参 乾燥椎茸 れんこん 白菜 しめじ	牛乳 ふかし芋	628
5	金	やきそば 野菜スティック かきたまスープ	りんご	お粥 豚肉と野菜の煮物 煮野菜 スープ	りんご	豚肉 卵 豆腐 蒸し中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ ねぎ えのき わかめ	スキムミルク 鯖と昆布のおにぎり	610
6	土	ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 ツナじゃが煮 野菜煮 すまし汁	バナナ	ツナ ウィンナー かにかま じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト 福神漬け 水菜 レタス 胡瓜 わかめ	牛乳 ゆで卵	606
8	月	ご飯 なら入り卵焼き ほうれん草の白和え せんべい汁	オレンジ	お粥 煮魚 白和え せんべい汁	オレンジ	卵 豆腐 高野豆腐 鶏肉 おつゆせんべい なら トマト ほうれん草 人参 ごぼう しめじ ねぎ	牛乳 米粉の人参蒸しパン	608
9	火	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け ふりかけ	パイナップル	お粥 しらす煮 野菜煮 すまし汁	バナナ	ちくわ さつま揚げ 卵 高野豆腐 しらす 昆布 大根 人参 ピーマン きゅうり	牛乳 豆腐ドーナツ	621
10	水	ご飯 チキン南蛮 グリーンサラダ キャベツのみそ汁	キウイ	お粥 鶏肉のうま煮 煮野菜 みそ汁	キウイ	鶏肉 卵 ツナ 油揚げ 玉ねぎ トマト レタス 胡瓜 ブロッコリー 枝豆 わかめ 人参 キャベツ しめじ	フルーツヨーグルト	621
11	木	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 煮魚 野菜煮 みそ汁	バナナ	かれない ベーコン 油揚げ れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	606
12	金	チーズバーガー フライドポテト サラダ ミネストローネ	みかん	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 茹で野菜 スープ	みかん	豚ひき肉 豆腐 あさり水煮 ベーコン パン じゃが芋 レタス 玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー 青梗菜	カルピス カップケーキ	648
13	土	ご飯 ハヤシライス ゆで卵 シーフードサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 野菜煮 すまし汁	バナナ	豚肉 えび いか じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト ほうれん草 人参 ごぼう しめじ ねぎ	牛乳 お菓子	603
15	月	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	オレンジ	お粥 麻婆豆腐風 茹で野菜 スープ	オレンジ	豚ひき肉 豆腐 ハム ねぎ 乾燥椎茸 人参 なら ほうれん草 もやし コーン 葉ねぎ	牛乳 スウィートポテト	612
16	火	ご飯 スコッチエッグ 野菜サラダ ほうれん草のみそ汁	パイナップル	お粥 肉そぼろ 野菜煮 みそ汁	バナナ	うずらの卵 豚ひき肉 厚揚げ 玉ねぎ レタス キャベツ 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー えのき ほうれん草 わかめ	豆乳プリン クラッカー	607
17	水	ご飯 鶏のさっぱり煮 人参しりしり けんちん汁	キウイ	お粥 鶏のさっぱり煮 人参煮 けんちん汁	キウイ	鶏手羽中 ちくわ 豆腐 油揚げ ねぎ ミニトマト 人参 しめじ ピーマン ごぼう 大根	牛乳 コーンクリームトースト	628
18	木	ご飯 ほっけの塩焼き 青梗菜の和え物 さつま汁	もも	お粥 煮魚 お浸し さつま汁	バナナ	ほっけ 卵 豚肉 さつま芋 青梗菜 もやし 人参 のり トマト ごぼう 乾燥椎茸 ねぎ	ジョア バナナ せんべい	602
19	金	みそラーメン 春巻き トマト	みかん	お粥 豚肉と野菜煮 トマト すまし汁	みかん	豚肉 春巻き 中華麺 人参 キャベツ コーン もやし きくらげ なら ねぎ 玉ねぎ トマト	スキムミルク しらすおにぎり	613
20	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 スープ	バナナ	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ トマト 福神漬け キャベツ コーン ほうれん草 ミニトマト	牛乳 ゆで卵	617
22	月	親子丼 三色なます 菊と豆腐のみそ汁	オレンジ	お粥 鶏肉と野菜煮 なます風 みそ汁	オレンジ	鶏肉 豆腐 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 グリンピース みつ葉 のり 大根 胡瓜 トマト わかめ 菊	牛乳 大学芋	625
24	水	ご飯 肉じゃが 大豆和え なめこ汁	キウイ	お粥 肉じゃが 茹で野菜 なめこ汁	キウイ	豚肉 大豆 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 大根 なめこ ねぎ	牛乳 ほうれん草どら焼き	608
25	木	ご飯 鮭の塩焼き 野菜の炒り煮 小松菜のみそ汁	もも	お粥 煮魚 野菜煮 みそ汁	バナナ	鮭 ちくわ 厚揚げ トマト 大根 れんこん 人参 ごぼう いんげん 小松菜 わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	611
26	金	山菜うどん 春菊とわかめのかき揚げ トマト	みかん	お粥 煮込みうどん わかめとしらす煮 トマト	みかん	油揚げ かまぼこ しらす うどん 人参 乾燥椎茸 えのき 山菜ミックス ねぎ わかめ 春菊 南瓜 トマト	スキムミルク ピザ	599
27	土	食パン (スライスチーズ) コーンシチュー ウィンナー 温野菜	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温野菜 スープ	バナナ	チーズ 鶏肉 ウィンナー 食パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー ミニトマト	ヨーグルト せんべい	591
29	月	ご飯 ぎせい豆腐 いかと大根の煮物 キャベツのみそ汁	オレンジ	お粥 豆腐のそぼろ煮 煮野菜 みそ汁	オレンジ	豆腐 鶏ひき肉 卵 いか 油揚げ 椎茸 人参 みつ葉 大根 いんげん わかめ キャベツ しめじ	牛乳 セサミバー	612
30	火	ご飯 ししゃものカレー揚げ パリパリサラダ みぞれ汁	パイナップル	お粥 煮魚 茹で野菜 みぞれ汁	バナナ	ししゃも かにかま 厚揚げ トマト 胡瓜 人参 切干大根 えのき 大根 ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	621

根菜を食べよう！！

れんこん

☆風邪予防に効果的なビタミンCが豊富。れんこんのビタミンCは加熱しても壊れにくい！！
☆食物繊維の働きにより、腸のぜん動運動を高め便通を促す効果がある。

だいこん

☆冬に甘みを増してみずみずしく美味くなる。
☆消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを整える。
☆皮や葉にも、ビタミンCが多く含まれているので丸ごと使うと風邪予防や、美肌効果も期待できる。

にんじん

☆秋から冬にかけてが一番美味しい時期。
☆喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対する免疫力を高め風邪予防に効果的。

体調を崩しやすいこの時期。たくさん食べて元気にすごしましょう！！

エネルギーは3歳以上児の目安です

離乳食について
月齢に合わせて、
食材の形状や種類を
変えています。

午前のおやつについて
ちゅうりっぷ組では牛乳を
飲む園児には牛乳が出ます。
1才未満の園児には
麦茶と、お菓子が出ます。