

11月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	星 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
1	金	ごはん 麻婆豆腐 ささみキャベツのごまサラダ 卵の中身スープ パナナ	あんまん 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささき・鶏卵・つばしあん・醤油牛乳	米・味噌・ごま油・ごま・厚力粉 醤油油	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・パナナ ゆかり
2	土	親子丼 小松菜ともやしの和えもの さつまいもと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ・醤油牛乳	米・味噌・さつまいも・お餅・みりん 無塩バター・メープルシロップ せんべい	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・ごまつな りよくとうもろこし パレンシアオレンジ
5	火	にんじんピラフ ポークビーンズ キャベツのサラダ コーンと玉ねぎのスープ ミニゼリー	豆乳くずもち 牛乳	パン	豚もも・ベーコン・だいず・豆乳 きな粉・醤油牛乳	米・じゃがいも・味噌・ゼリー かたくり粉 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・トマト缶詰
6	水	ごはん 魚の煮付け 和風オムレツ わかめと人蔘の酢の物 がぼちゃのみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	ふかし・さつまいも	あかうち・鶏卵・淡色辛みそ 醤油牛乳	米・味噌・食パン・無塩バター グラニュー糖 さつまいも	しょうが・にんじん・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・西洋かぼちゃ・たまねぎ りんご
7	木	ハヤシライス レタスとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	お豆腐ドーナツ 牛乳	塩原粉おにぎり	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・醤油牛乳	米・じゃがいも・お餅・みりん・味噌 醤油油	たまねぎ・にんじん・サニーレタス・きゅうり トマト缶詰・パレンシアオレンジ 塩原粉
8	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロックリー 小松菜ともやしのごま和え かきたま汁 パナナ	きつねおにぎり 麦茶	パン	ホキ・鶏卵・油揚げ	米・ブレミックス粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・ごま・かたくり粉・味噌 パン	ブロックリー・ごまつな・にんじん りよくとうもろこし・たまねぎ・葉ねぎ・パナナ
9	土	ほうれん草とベーコンの和風スパ キャベツとツナのサラダ 豆腐のスープ オレンジ	手作りワッフル 牛乳	せんべい	ベーコン・まぐろ缶詰・ソフト豆腐 醤油牛乳	スパゲティ・醤油油・強力粉・味噌 無塩バター せんべい	ほうれん草・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・たまねぎ・パレンシアオレンジ
11	月	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 切干大根と人蔘のサラダ 白菜とあげのみそ汁 パナナ	さつまいもマフィン 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・醤油牛乳・鶏卵・油揚げ 淡色辛みそ	米・パン粉・味噌・ごま油・ごま 厚力粉・無塩バター・さつまいも	ほしひじき・たまねぎ えのきたけ・葉ねぎ・切干しいたけ にんじん・きゅうり・はくさい・パナナ わかめ
12	火	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 しらすき	米・スパゲティ・マヨネーズ・ごま パン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり パレンシアオレンジ
13	水	ごはん ユーリーンデー ブロックリー キャベツと人蔘のナムル 中華スープ りんご	マーブルケーキ 牛乳	せんべい	鶏むね・鶏卵・醤油牛乳	米・味噌・ごま・かたくり粉・醤油油 マヨネーズ・ごま油・お餅・みりん 無塩バター せんべい	根菜ねぎ・しょうが・ブロックリー・キャベツ にんじん・きゅうり・えのきたけ・にんじん カットわかめ・りんご
14	木	ごはん さばの照り焼き かぼちゃ煮 ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	まさば・プレスハム・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉・醤油牛乳	米・味噌・じゃがいも・マヨネーズ 食パン・無塩バター	西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ ゆかり
15	金	ごはん 筑前煮 春雨サラダ かきたま汁 パナナ	甘食 牛乳	パン	鶏もも・鶏卵・加糖練乳・醤油牛乳	米・さといも・味噌・緑豆はるさめ かたくり粉・無塩バター お餅・みりん パン	にんじん・大根・れんこん・ごぼう・えだまめ きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ・パナナ
16	土	チキンライス キャベツとハムのサラダ コンソメスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・鶏卵・醤油牛乳	米・味噌・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・にんじん パレンシアオレンジ
18	月	ごはん 豚じゃが わかめと人蔘の酢の物 白菜のみそ汁 りんご	五平もち 麦茶	パン	豚もも・淡色辛みそ	米・じゃがいも・味噌 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり カットわかめ・はくさい・葉ねぎ・りんご
19	火	ミニ食パン ミルクパン ゆでたまご キャベツと人蔘のサラダ クリームシチュー オレンジ	手作りクッキー 牛乳	ふかし・さつまいも	鶏卵・鶏もも・醤油牛乳・鶏卵	厚力粉・無塩バター 味噌・ミニ食パン・ミルクパン さつまいも	キャベツ・きゅうり・西洋かぼちゃ たまねぎ・にんじん・ブロックリー マッシュルーム水煮缶詰 パレンシアオレンジ
20	水	ひじきごはん さわらの煮付け ほうれん草ともやしのおひたし 豆腐と玉ねぎのすまし汁 パナナ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	油揚げ・さくら・ソフト豆腐・鶏卵 醤油牛乳	米・味噌・ごま・お餅・みりん 無塩バター・メープルシロップ せんべい	ほしひじき・にんじん・しょうが・ほうれん草 りよくとうもろこし・たまねぎ・葉ねぎ・パナナ
21	木	ごはん 鶏肉の中身から揚げ ブロックリー レタスとコーンのサラダ たまごスープ カルピスゼリー	アップルパイ 牛乳	パン	鶏もも・鶏卵・ゼラチン・乳酸菌飲料 醤油牛乳	米・味噌・かたくり粉・醤油油 マヨネーズ・パイ皮 パン	根菜ねぎ・しょうが・ブロックリー サニーレタス・にんじん・きゅうり トマト缶詰・たまねぎ・りんご・レモン
22	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル ポテトサラダ 大根とあげのみそ汁 パナナ	フレンチトースト 牛乳	塩原粉おにぎり	木綿豆腐・豚もも・鶏卵・プレスハム 油揚げ・淡色辛みそ・醤油牛乳	米・味噌・ごま油・じゃがいも マヨネーズ・食パン	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・にんじん きゅうり・大根・パナナ 塩原粉
25	月	ミートソーススパゲティ キャベツと人蔘のサラダ コンソメスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	パン	豚ひき肉・パルメザンチーズ・豆乳 きな粉・醤油牛乳	スパゲティ・かたくり粉・味噌 パン	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
26	火	牛肉ときのこのごはん 白身魚の照り焼き わかめと人蔘の酢の物 れんこん汁 りんご	みかん蒸しケーキ 牛乳	ふかし・さつまいも	牛もも・油揚げ・ホキ・木綿豆腐 醤油牛乳	米・味噌・ブレミックス粉・醤油油 さといも・かたくり粉・お餅・みりん さつまいも	ぶなしめじ・にんじん・おひたし・きゅうり にんじん・カットわかめ・ごぼう・大根 葉ねぎ・りんご・みかん缶詰
27	水	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ 小松菜ともやしのごま和え かきたま汁 パナナ	手作りプリン 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・鶏卵・醤油牛乳	米・パン粉・味噌・かたくり粉・ごま メープルシロップ	れんこん・たまねぎ・葉ねぎ・ごまつな にんじん・りよくとうもろこし・にんじん・パナナ わかめ
28	木	ごはん さばのみそ煮 オムレツ 切干大根と人蔘のサラダ 豆腐とえのきたけのみそ汁 みかん	きつねうどん 麦茶	パン	まさば・淡色辛みそ・鶏卵・醤油牛乳 ソフト豆腐・油揚げ	米・味噌・ごま油・うどん パン	にんじん・切干しいたけ・にんじん・にんじん きゅうり・えのきたけ・葉ねぎ・温州みかん
29	金	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 白菜とコーンのスープ ミニゼリー	いちごジャムサンド 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・醤油牛乳	米・じゃがいも・味噌・緑豆はるさめ ゼリー・食パン・いちごジャム	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ・きゅうり にんじん・はくさい・トマト缶詰 ゆかり
30	土	他人丼 キャベツとちくわの和えもの さつまいものみそ汁 オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ 醤油牛乳	米・味噌・さつまいも・厚力粉・醤油油 松葉 せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・にんじん パレンシアオレンジ

☆11月の食後の果物は、パナナ・オレンジ・りんご・みかんです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇◇◇体をあたためて風邪予防◇◇◇

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが
大切です。
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが
風邪の予防になります。

★体をあたためるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなど

★体をあたためる食品・・・ねぎ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人蔘など