

11月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日	曜	区 画	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
2	月	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ キャベツと人参のサラダ 大根とあげのみそ汁 バナナ	手作りクッキー 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・醤油・牛乳・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵	米・パン粉・車麩・かたくり粉・強力粉 無塩バター	れんこん・大根・鶏卵・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・バナナ
4	水	ハヤシライス マカロニサラダ ゆでたまご オレング	ココア蒸しケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・プレスハム・鶏卵・醤油・牛乳	米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ お酢・ミックス	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん パインシアオレング
5	木	ごはん さばのみそ煮 鶏卵豆腐のたまごとし 切干大根と人参のサラダ きのことわかめのすまし汁 りんご	きつねうどん 麦茶	パン	まさほ・赤色辛みそ・凍り豆腐・鶏卵 油揚げ	米・車麩・ごま油・ごま・うどん	にんじん・切干しだいこん・きゅうり えのきだけ・おなほめし・たまねぎ カットわかめ・りんご
6	金	お弁当日	黒糖きなこかりんとう 牛乳	ゆかりおにぎり		米	ゆかり
7	土	親子丼 小松菜とちやしの和えもの さつまいもと玉ねぎのみそ汁 オレング	ホットケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・醤油・牛乳	米・車麩・さつまいも・お酢・ミックス 無塩バター・メープルシロップ	にんじん・たまねぎ・きゅうり・ごま にんじん・りんご・きゅうり パインシアオレング
9	月	ごはん 豚じゃが わかめと人参の酢の物 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・車麩	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・菜の花・りんご
10	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 柿	シュガートースト 牛乳	ワカメおにぎり	豚もも・ベーコン 醤油・牛乳	米・じゃがいも・車麩・ごま 食パン・無塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・えだまめ・トマト缶 キャベツ・きゅうり・お酢・柿
11	水	ごはん 肉豆腐 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 りんご	じゃこ大豆 牛乳	ふかひ・さつまいも	豚もも・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・醤油・牛乳 だいず・しらすき	米・醤油・車麩	にんじん・はくさい・たまねぎ・おなほめし きゅうり・切干しだいこん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・りんご
12	木	ミニ食パン ミルクパン たまごとしのサラダ キャベツと人参のソテー 鶏卵のクリームシチュー オレング	お豆腐ドーナツ 牛乳	塩味おにぎり	鶏卵・豚もも・醤油・牛乳・ソフト豆腐	ロールパン・醤油・お酢・ミックス 車麩	ブロッコリー・にんじん・キャベツ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水菜缶 パインシアオレング
13	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き ミニトマト 小松菜とちやしのごま和え かきたま汁 バナナ	きつねおにぎり 麦茶	パン	ホキ・鶏卵・油揚げ	米・フスマ・ミックス・パン粉・醤油 ごま・かたくり粉・車麩	ミニトマト・ごま・にんじん りょうとうちやし・たまねぎ・菜の花・バナナ
14	土	ほうれん草とベーコンの和風が けいすいとしのサラダ 豆腐のスープ オレング	甘食 牛乳	せんべい	ベーコン・まぐろ缶詰・ソフト豆腐 鶏卵・醤油・牛乳	スバゲティー・醤油・無塩バター 車麩・強力粉	ほうれん草・おなほめし・キャベツ にんじん・たまねぎ・パインシアオレング
16	月	シシじょうしん 鶏ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル 切干大根と人参のサラダ 白菜とあげのみそ汁 バナナ	さつまいもマフィン 牛乳	蜜のりおにぎり	豚もも・木綿豆腐・豚肉・鶏卵 油揚げ・淡色辛みそ・醤油・牛乳	米・ごま・車麩・ごま油・強力粉 無塩バター・さつまいも	塩味・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ 菜の花・切干しだいこん・きゅうり・はくさい バナナ
17	火	ごはん 鶏のポテト焼き クチャップマカロニ キャベツと人参の和風サラダ たまごスープ りんご	マヨコーントースト 牛乳	ふかひ・さつまいも	鶏むね・鶏卵・まぐろ缶詰・醤油・牛乳	米・車麩・じゃがいも・マヨネーズ マカロニ・無塩バター・ごま・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・りんご・お酢・西洋かぼちゃ
18	水	ごはん ユーリーチー ブロッコリー キャベツと人参のナムル 中華スープ 柿	そばめし 麦茶	せんべい	鶏むね・豚ひき肉	米・車麩・ごま・かたくり粉・醤油 マヨネーズ・ごま油・蒸し中華めん	鶏むね・しょうが・ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・えのきだけ・にんじん カットわかめ・かき・たまねぎ りょうとうちやし
19	木	ごはん 麻婆豆腐 ささみとキャベツのごまサラダ 卵の中華スープ バナナ	きなこトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・きん粉・醤油・牛乳	米・車麩・ごま油・ごま・食パン 無塩バター	たまねぎ・鶏卵・キャベツ・きゅうり にんじん・バナナ
20	金	ごはん 鶏卵 白スクランブルエッグ 白菜とわかめのすまし汁 バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・油揚げ	米・さといも・車麩・かたくり粉	にんじん・大根・れんこん・ごま・えだまめ にんじん・たまねぎ・菜の花・はくさい カットわかめ・バナナ・ほしひじき
21	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 オレング	マーブルケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・プレスハム・鶏卵・醤油・牛乳	米・お酢・ミックス・無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・お酢・西洋かぼちゃ きゅうり・にんじん・にんじん パインシアオレング
24	火	ひき肉と根菜のカレー スバゲティーサラダ 五目卵焼 オレング	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚ひき肉・プレスハム・鶏卵 鶏ひき肉・しらすき	米・さつまいも・スバゲティー マヨネーズ・醤油・ごま	たまねぎ・れんこん・にんじん・ごま きゅうり・ほしひじき・えだまめ パインシアオレング
25	水	ひじきごはん さわらの煮付け ほうれん草とちやしのおひたし 豆腐と玉ねぎのすまし汁 バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	ふかひ・さつまいも	油揚げ・さわか・ソフト豆腐・鶏卵 醤油・牛乳	米・車麩・ごま・お酢・ミックス・醤油 グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・しょうが・ほうれん草 りょうとうちやし・たまねぎ・菜の花・バナナ
26	木	ごはん コーンピラフ ミートローフ ポテトフライ パンケーキ 小松菜と人参のスープ カルピスゼリ	くるくるミートパイ 牛乳	パン	豚ひき肉・醤油・牛乳・鶏卵 ローズハム・ゼラチン・乳酸菌飲料 パルメザンチーズ	米・パン粉・車麩・じゃがいも・醤油 マヨネーズ・ごま油・パイ皮 パン	お酢・西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん きゅうり・ごま・トマト缶 パインシアオレング
27	金	さつまいもごはん 揚げだし豆腐とほうれん 菜のサラダ 白菜と人参のみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	ワカメおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・ローズハム 淡色辛みそ・鶏卵・かつお節・りん	米・さつまいも・強力粉・醤油・車麩 かたくり粉・マヨネーズ	菜の花・しょうが・西洋かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・はくさい・にんじん・バナナ キャベツ・お酢・りんご
28	土	ごはん 和風ハンバーグきのこソース ちやしのゆめめし 大根とわかめのみそ汁 ミニゼリー	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・醤油・牛乳・鶏卵 淡色辛みそ・きん粉	米・パン粉・車麩・醤油・ゼリー マカロニ	ほしひじき・たまねぎ・えのきだけ・菜の花 りょうとうちやし・にんじん・大根 カットわかめ
30	月	ミニトーストマカロニ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ オレング	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	マカロニ・かたくり粉・車麩	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶 トマト缶・キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ パインシアオレング

☆11月の食後の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿です。
☆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・人参など