



11月給食だより

令和2年11月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
2	月	手作りがんもどき 切干大根のソース炒め わかめのすまし汁 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 れんこんチップス・星たべよ
4	水	五目煮 ピーマンとツナの和え物 ウインナー 焼きのり	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまクッキー
5	木	千草焼き 昆布佃煮 ブロッコリーの塩茹で けんちん汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋入りようかん
6	金	ドライカレー コールスローサラダ スマイルポテト りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ジャムサンド
7	土	和風パスタ コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
9	月	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のお浸し ミートボール ひじきふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 米粉蒸しパン
10	火	れんこんコロッケ マカロニサラダ もずく入りすまし汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ・とんがりコーン
11	水	魚の塩焼き 五色和え なめこのみそ汁 納豆	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ふかし芋
12	木	肉じゃが 白菜サラダ トマト 焼きのり	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ビタミンクッキー
13	金	中華おこわ 鶏肉のから揚げ ごま塩サラダ わかめスープ みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のフルーツタルト
14	土	ちゃんぽんラーメン じゃが芋とコーンのマヨ和え りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	月	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ ワンタンスープ 柿	牛乳 ハードビスケット	牛乳 大学芋
17	火	豆乳汁もやしとわかめの酢の物 チキンナゲット 手作りふりかけ	牛乳 マンナ	牛乳 ぼたぼた焼き
18	水	魚のカレー醤油焼き さつま芋のきな粉サラダ みそ汁 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 青菜のおにぎり
19	木	みそカツ ごまドレッシングサラダ トマト 麩のすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
20	金	ハヤシチュー 大根サラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 かぼちゃかん
21	土	きつねうどん 青菜の磯和え りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	火	豚肉と里芋の炒め煮 人参しりしり 焼きししゃも 小松菜納豆 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 磯辺いも餅
25	水	鶏団子汁 きんぴらごぼう 焼き春巻き 焼きのり	牛乳 バナナ	牛乳 甘納豆入り米粉蒸しパン
26	木	魚のから揚げ 切干大根のごまマヨサラダ ブロッコリーのゆかり和え さつま芋のみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 お好み焼き
27	金	三色丼 キャベツの酢の物 粉ふき芋 みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小魚・白い風船
28	土	ツナサンド かぶとお豆のスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
30	月	豆乳ポトフ 白菜ともやしの甘酢和え しゅうまい バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい

食べ
ごよみ

りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸收を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。



- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。