



11月給食だより

令和3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
1	月	魚の香り焼き さつま芋のきな粉サラダ 刻み昆布と人参の煮物 すまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 切干大根おにぎり
2	火	手作りがんもどき 五色和え 切干大根のみそ汁 味付のり	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
4	木	豆乳汁 もやしとわかめの酢の物 スマイルポテト ひじきふりかけ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小魚・アンパンマンせんべい
5	金	ハヤシライス コールスローサラダ ウインナー みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 メロンパン
6	土	焼きそば 青菜の磯和え りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8	月	チンジャオロース ポテトサラダ しゅうまい オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 星たべよ
9	火	野菜のスープ煮 大根サラダ さつま芋の天ぷら 柿	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 バナナケーキ
10	水	千草焼き 五目きんぴら ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 マンナ	牛乳 うの花チヂミ
11	木	豚肉と里芋の炒め煮 人参しりしり 焼き春巻き (3未加算 ゆかりご飯)	牛乳 ハードビスケット	牛乳 大学芋
12	金	中華おこわ 魚のから揚げ ごま塩サラダ わかめスープ みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 厚切りバウムクーヘン
13	土	きつねうどん 白菜のごま和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	月	ハンバーグ キャベツの甘酢味 トマト ゆで卵 オニオンスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 青のリクッキー
16	火	鯖の西京焼き 大根なます もずく入りすまし汁 みかん	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ぽたぽた焼き
17	水	ミートボールの酢豚風 ひじきと春雨のサラダ ワンタンスープ バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 きなこクリームサンド
18	木	五目煮 ピーマンとツナの和え物 昆布佃煮 りんご	牛乳 マンナ	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
19	金	おにぎり 卵焼き ウインナー マカロニサラダ ブロッコリー アンパンマンポテト	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ・さやえんどう
20	土	豆乳スープスパゲティ ツナサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	月	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおかか和え 焼きししゃも りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 さつま芋入りようかん
24	水	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 かきたま汁 みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 れんこんチップス・とんがりコーン
25	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 シガーフライ	牛乳 カレンズサブレ
26	金	三色丼 大根のゆかり和え みそ汁 もも缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 スイートポテトケーキ
27	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
29	月	マーボー大根 ナムル チキンナゲット みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 かるかん
30	火	鶏肉の中華風照り煮 ひじきの中華サラダ 小松菜納豆 コンソメスープ	牛乳 マンナ	牛乳 ピザトースト



- ※〇、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。
- ※〇、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。
- ※〇、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、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。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

