



11月給食献立表



令和4年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 小麦胚芽クラッカー	魚の塩焼き・切り干し大根のソース炒め・昆布佃煮・さつまいものみそ汁	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン
2	水	牛乳 プチスナック	五目煮・ピーマンとツナの和え物・焼き春巻き・梨	牛乳 うの花チヂミ
4	金	牛乳 アンパンマンせんべい	1歳児参観日(パン・リンゴジュース・ソーセージ・ゼリー) 照り焼き丼・大根なます・具だくさん汁・りんご	牛乳 チーズ・ホームパイ
5	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ・もやしのごま和え・バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 エースコイン	手作りがんもどき・五色和え・すまし汁・柿	牛乳 昆布のおにぎり
8	火	牛乳 コーンフレーク	鶏肉の中華風照り煮・ひじきの中華サラダ・きのこスープ・パン缶	牛乳 ごまクッキー
9	水	牛乳 バナナ	豆乳ミートグラタン・ブロッコリーのゆかり和え・野菜スープ	牛乳 さつま芋入りようかん
10	木	牛乳 こんがりサクサク	おにぎり・鶏の唐揚げ・卵焼き・ポテトサラダ・ブロッコリー・スマイルポテト・みかん	牛乳 ピザトースト
11	金	牛乳 しるこサンドクラッカー	5歳児参観日(パン・リンゴジュース・ソーセージ・ゼリー) すき焼き丼・野菜とわかめの酢の物・グリーンポテト・りんご	牛乳 小魚・とんがりコーン
12	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・青菜の磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 マンナ	ヒレカツ・キャベツとコーンの和え物・トマト・麩のすまし汁	牛乳 プリン
15	火	牛乳 ウエハース	豆乳汁・青菜のおひたし・花しゅうまい・ひじきふりかけ・もも缶	牛乳 ふかし芋
16	水	牛乳 プチスナック	煮魚・れんこんのきんぴら・小松菜納豆・りんご	牛乳 カレンズサブレ
17	木	牛乳 ルヴァンプライム	厚揚げと大根のそぼろ煮・白菜の塩昆布和え・ししゃもフライ・みかん	牛乳 昆布・まがりせんべい
18	金	牛乳 ひとくちビスケット	カレーライス・コールスローサラダ・ゆで卵・バナナ	牛乳 米粉のアップルスイートポテト
19	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・かぶと豆のスープ・みかん	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 小麦胚芽クラッカー	魚のカレームニエル・さつまいものきなこサラダ・ワンタンスープ・味付けのり	牛乳 スイートプール
22	火	牛乳 コーンフレーク	ミートボールの酢豚風・春雨サラダ・豆腐のみそ汁・りんご	牛乳 さつま芋のキッシュ風
24	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	千草焼き・ひじきの五目煮・けんちん汁・バナナ	牛乳 れんこんチップス・クッキー
25	金	牛乳 アンパンマンせんべい	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 アップルパイ
26	土	牛乳 ビスケット	八宝麺・焼きポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 エースコイン	ミートローフ・ごまドレッシングサラダ・コーンスープ・もも缶	牛乳 メロンパン
29	火	牛乳 こんがりサクサク	野菜のスープ煮・千草和え・チキンナゲット・オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド
30	水	牛乳 バナナ	鶏肉の塩こうじ焼き・おからの炒り煮・もずく入りみそ汁・手作りふりかけ	牛乳 おさつスナック

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。
10日は木曜日ですが、ご飯がつきます。3歳児以上の方、お弁当はいりません。

11月8日はいい歯の日

歯を大切にしていますか？
こんな食生活は虫歯の原因になって
しまいます！

- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- 歯みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくても食べられる
やわらかい食べ物が好き

歯は一生使う大切なものです。
食生活に気を付け歯みがき
をして虫歯をふせぎましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。
食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んで
おり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

キノコの栄養素

- キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制する
といわれます。
- シイタケ・マイタケ…免疫力サポート。
- エリンギ…食物繊維・ナイアシンが特に豊富。
歯ざわり抜群！
- エノキタケ…精神安定に効果的な天然アミノ酸の
ギャバが豊富。

