



11月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成30年11月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 シガーフライ	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 トマト バナナ	牛乳 磯辺いも餅
2	金	牛乳 ルヴァン	親子会食(ハヤシシチュー オレンジ)	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 アンパンマンビスケット	手作りがんもどき 彩野菜のごまあえ すまし汁	牛乳 パインケーキ
6	火	牛乳 乳ボーロ	うま煮 白菜のおひたし 納豆 りんご	牛乳 大学芋
7	水	牛乳 バナナ	鶏肉の唐揚げ 柿なます のっぺい汁	牛乳 米粉のココア蒸しパン
8	木	牛乳 こんがりサクサク	マーボー豆腐 ナムル チキンナゲット 柿	牛乳 ごまじゃこトースト
9	金	牛乳 マンナ	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ウインナー	牛乳 チーズ・アスパラガス
10	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜のおひたし 手作りふりかけ オレンジ	牛乳 アーモンドクッキー
13	火	牛乳 ぱくっとサンド	豆乳汁 青菜のおかかあえ しゅうまい 焼きのり りんご	牛乳 切干大根おにぎり
14	水	牛乳 コーンフレーク	魚のカレーじょうゆ焼き ごぼうのマヨネーズあえ さつまいものみそ汁	牛乳 ポンスケ
15	木	牛乳 シガーフライ	鶏肉のごまみそ焼き スパゲティーソテー ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ベジたべる
16	金	牛乳 ルヴァン	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 小魚・エースコイン
17	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド かぶとお豆のスープ バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 アンパンマンビスケット	うま煮 青菜とちりめんのごまあえ 納豆 桃缶	牛乳 ココナッツサブレ
20	火	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 煮豆(3未 ひじきごはん)	牛乳 さつまいもチップス
21	水	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の唐揚げ 柿なます のっぺい汁	牛乳 肉まん
22	木	牛乳 マンナ	マーボー豆腐 ナムル チキンナゲット 柿	牛乳 スイートポテト
24	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 ぱくっとサンド	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜とちりめんの和え物 手作りふりかけ パイン缶	牛乳 昆布・こんがりサクサク
27	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	手作りがんもどき 彩野菜のごまあえ すまし汁	牛乳 焼きそば
28	水	牛乳 コーンフレーク	タンドリーチキン スパゲティーソテー ブロッコリーの塩ゆで りんご	牛乳 ふかし芋
29	木	牛乳 プチスナック	魚のみそ煮 五目あえ 豆腐のすまし汁	牛乳 カール
30	金	牛乳 アスパラガス	かきあげ丼 ブロッコリーの塩ゆで きこのみそ汁 みかん	牛乳 白い風船



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



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。