



11月 給食献立表



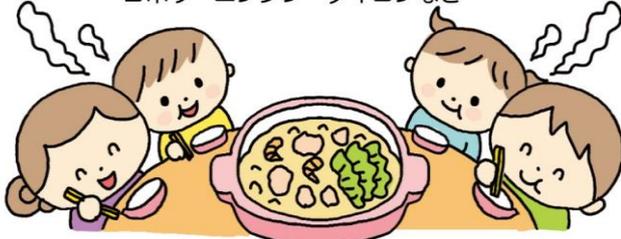
榎ヶ原ちどり保育園 令和元年 11月 1日

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	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	(親子会食)ポークカレーシチュー オレンジ	牛乳 シガーフライ
2	土	牛乳 ビスケット	五目うどん 青菜の磯和え バナナ	牛乳 ビスケット
5	火	牛乳 コーンフレーク	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ 柿	牛乳 さつま芋入り水ようかん
6	水	牛乳 バナナ	魚の磯辺揚げ じゃが芋きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 切干大根おにぎり
7	木	牛乳 ルヴァン	うま煮 白菜のおひたし 納豆 パイン缶	牛乳 焼き芋
8	金	牛乳 アスパラガス	ハヤシシチュー 大根サラダ りんご	牛乳 ミニメロンパン
9	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
11	月	牛乳 こんがりサクサク	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおひたし トマト 柿	牛乳 レンコンチップス エースコイン
12	火	牛乳 ぱくっとサンド	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め さつま芋のみそ汁 焼きのり	牛乳 ジャムサンド
13	水	牛乳 ウエハース	肉じゃが キャベツのゆかり和え 揚げギョーザ もも缶	牛乳 プレーンケーキ
14	木	牛乳 プチスナック	お弁当の日	牛乳 小魚・プリッツ
15	金	牛乳 マンナ	中華おこわ 魚の唐揚げ ブロッコリーの塩ゆで 白菜スープ みかん	牛乳 ロールケーキ
16	土	牛乳 ビスケット	焼きそば かぶのゆかり和え バナナ	牛乳 ビスケット
18	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	手作りがんもどき 五色炒め ふのすまし汁	牛乳 りんごのボンファム風
19	火	牛乳 シガーフライ	ポテトときのこのグラタン トマト 豆腐スープ オレンジ	牛乳 おかず蒸しパン
20	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鱈のカレーじょうゆ焼き さつま芋のきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 カルシウムせんべい
21	木	牛乳 コーンフレーク	豚汁 白菜とツナのごま酢和え チキンナゲット パイン缶	牛乳 チーズ・ルヴァン
22	金	牛乳 乳ボーロ	とりめし 切干大根のごまマヨサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 じゃが団子
25	月	牛乳 ココナッツサブレ	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁 (3未 ちりめんごはん)	牛乳 かるかん
26	火	牛乳 ぱくっとサンド	高野豆腐の五目煮 干草和え 花しゅうまい もも缶	牛乳 牛乳もち
27	水	牛乳 バナナ	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ミートボール 手作りふりかけ	牛乳 ゆかりクッキー
28	木	牛乳 エースコイン	煮魚 五目和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 アスパラガス
29	金	牛乳 ウエハース	キーマカレー マカロニサラダ ゆで卵	牛乳 ごまおさつ
30	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 ビスケット

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。