



11月 給食献立表



随ヶ原ちどり保育園 令和2年 11月 2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
2	月	牛乳 こんがりサクサク	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 ジャムサンド
4	水	牛乳 コーンフレーク	五目煮 ピーマンとツナの和え物 チキンナゲット 焼きのり	牛乳 <small>れんこんチップス しるこサンドクッキー</small>
5	木	牛乳 アンパンマンビスケット	千草焼き 昆布佃煮 ブロッコリーのゆかり和え けんちん汁	牛乳 さつま芋入り水ようかん
6	金	牛乳 乳ボーロ	ドライカレー マカロニサラダ スマイルポテト ウインナー バナナ	牛乳 ごまクッキー
7	土	牛乳 ビスケット	和風パスタ コンソメスープ りんご	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 ルヴァン	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおひたし ひじきふりかけ ミートボール	牛乳 チーズ おさつスナック
10	火	牛乳 ウエハース	れんこんコロケ マカロニサラダ もずく入りすまし汁 みかん	牛乳 お好み焼き
11	水	牛乳 アスパラガス	鮭の塩焼き 五色和え なめこのみそ汁 納豆	牛乳 豆乳バナナケーキ
12	木	牛乳 バナナ	肉じゃが 白菜サラダ 焼きのり トマト	牛乳 ビタミンクッキー
13	金	牛乳 マンナ	<small>3未 おにぎり 卵やき アンパンマンポテト ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー みかん 3上 三色丼 ポテトサラダ ウインナー みかん</small>	牛乳 米粉蒸しパン
14	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
16	月	牛乳 エースコイン	豆乳汁 もやしとわかめの酢の物 手作りふりかけ チキンナゲット	牛乳 おにぎりせんべい
17	火	牛乳 こんがりサクサク	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 大学芋
18	水	牛乳 コーンフレーク	魚のカレーじょう油焼き さつま芋のきな粉和え みそ汁 みかん	牛乳 青菜のおにぎり
19	木	牛乳 アンパンマンビスケット	味噌カツ ごまドレッシングサラダ 麩のすまし汁 トマト	牛乳 磯辺いも餅
20	金	牛乳 乳ボーロ	ハヤシシチュー 大根サラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 かぼちゃかん
21	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 青菜の磯和え りんご	牛乳 ビスケット
24	火	牛乳 ルヴァン	豆乳ポトフ 白菜ともやしの甘酢和え しゅうまい みかん	牛乳 小魚 ムーンライト
25	水	牛乳 ウエハース	豚肉と里芋の炒め煮 焼きししゃも 小松菜納豆 人参しりしり バナナ	牛乳 甘納豆入り米粉蒸しパン
26	木	牛乳 バナナ	鶏団子汁 きんぴらごぼう 焼き春巻 焼きのり	牛乳 ふかし芋
27	金	牛乳 マンナ	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 フルーツサンド
28	土	牛乳 ビスケット	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
30	月	牛乳 シガーフライ	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 アンパンマンひとこビスケット



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。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、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もいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- 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



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

