



11月 給食献立表



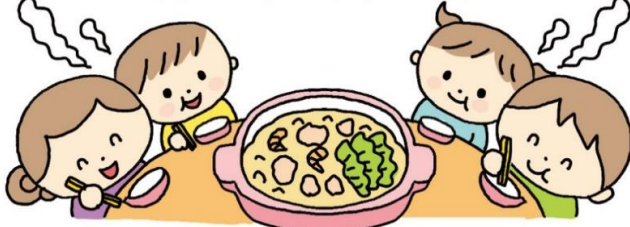
榎ヶ原ちどり保育園 令和3年 11月 1日

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	月	牛乳 プチスナック	手作りがんもどき 五色和え 切干大根のみそ汁 焼きのり	牛乳 チーズ入り蒸しパン
2	火	牛乳 こんがりサクサク	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 とんがりコーン
4	木	牛乳 マンナ	鱈の西京焼き 大根なます もずく入りすまし汁 みかん	牛乳 大学芋
5	金	牛乳 アンパンマンビスケット	ロコモコ丼 オニオンスープ もも缶	牛乳 カレンズサブレ
6	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜の磯和え りんご	牛乳 菓子
8	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	干草焼き 五目きんぴら ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 きなこクリームサンド
9	火	牛乳 コーンフレーク	野菜のスープ煮 大根サラダ さつま芋の天ぷら 柿	牛乳 パナナケーキ
10	水	牛乳 乳ボーロ	魚の香り焼き さつま芋のきなこ和え 刻み昆布と人参の煮物 すまし汁	牛乳 青のりクッキー
11	木	牛乳 バナナ	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 ピザトースト
12	金	牛乳 シガーフライ	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 エースコイン
13	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 白菜のごま和え バナナ	牛乳 菓子
15	月	牛乳 しろこサンドクラッカー	豚肉と里芋の炒め煮 人参しりしり 焼き春巻 3未ゆかりごはん	牛乳 <small>小魚・アンパンマンのちビスケット</small>
16	火	牛乳 こんがりサクサク	(遠足ごっこ)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 さつま芋入りようかん
17	水	牛乳 アスパラガス	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 りんご	牛乳 うの花チヂミ
18	木	牛乳 ルヴァン	五目煮 ピーマンとツナの和えもの 昆布佃煮 みかん	牛乳 メロンパン
19	金	牛乳 プチスナック	三色丼 大根のゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
20	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 菓子
22	月	牛乳 マンナ	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおかか和え 焼きししやも みかん	牛乳 チーズ・白い風船
24	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 かきたま汁 バナナ	牛乳 切干大根おにぎり
25	木	牛乳 バナナ	豆乳汁 もやしとわかめの酢の物 スマイルポテト ひじきのふりかけ	牛乳 スイートポテトケーキ
26	金	牛乳 シガーフライ	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 手作りチーズケーキ
27	土	牛乳 ビスケット	豆乳スープスパゲティ ツナサラダ バナナ	牛乳 菓子
29	月	牛乳 乳ボーロ	マーボー大根 ナムル チキンナゲット りんご	牛乳 かるかん
30	火	牛乳 エースコイン	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 れんこんチップス・ウエハース

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



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

