



11月 給食献立表




樋ヶ原ちどり保育園 令和 4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	火	牛乳 こんがりサクサク	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 プリン
2	水	牛乳 コーンフレーク	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め 昆布佃煮 さつま芋のみそ汁	牛乳 昆布・アスパラガス
4	金	牛乳 乳ボーロ	照り焼き丼 大根なます 具たくさん汁 りんご	牛乳 カレンズサブレ
5	土	牛乳 ビスケット	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 菓子
7	月	牛乳 しろこサンドクッキー	五目煮 ピーマンとツナの和え物 焼き春巻 梨	牛乳 チーズ・動物ビスケット
8	火	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 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 マンナ	鶏肉の中華風照り煮 ひじきの中華サラダ きのコスープ バナナ	牛乳 昆布のおにぎり
11	金	牛乳 プチスナック	すきやき丼 野菜とわかめの酢の物 グリーンポテト みかん	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン
12	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲッティ もやしのごま和え バナナ	牛乳 菓子
14	月	牛乳 シガーフライ	野菜のスープ煮 干草和え チキンナゲット オレンジ	牛乳 ぽたぽた焼き
15	火	牛乳 ウエハース	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 ピザトースト
16	水	牛乳 ルヴァン	煮魚 れんこんきんぴら 小松菜納豆 りんご	牛乳 さつま芋のキッシュ風
17	木	牛乳 こんがりサクサク	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 ミニメロンパン
18	金	牛乳 コーンフレーク	(遠足ごっこ)ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで スマイルポテト みかん	牛乳 うの花チヂミ
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 りんご	牛乳 菓子
21	月	牛乳 エースコイン	鮭のカレームニエル さつま芋のきなこサラダ ワンタンスープ 味付のり	牛乳 小魚・ベジたべる
22	火	牛乳 しろこサンドクッキー	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 もも缶	牛乳 ふかし芋
24	木	牛乳 乳ボーロ	ミートボールの酢豚風 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 きなこクリームサンド
25	金	牛乳 マンナ	中華おこわ 魚の唐揚げ 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
26	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 菓子
28	月	牛乳 プチスナック	ミートローフ ごまドレッシングサラダ コーンスープ パイン缶	牛乳 スイートボール
29	火	牛乳 バナナ	ヒレカツ キャベツとコーンの和え物 トマト ふのすまし汁	牛乳 米粉のアップルスイートポテト
30	水	牛乳 シガーフライ	干草焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 みかん	牛乳 れんこんチップス・野菜かりんどう

☆みかん組、ばなな組、めろん組の保護者様へお知らせ☆






11月17日(木)は園でご飯を炊きますので、白ご飯の持参はなしとなります。よろしくお願いいたします。




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、便通も良くなります。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

咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

