



# 11月 給食献立表



築港ちどり保育園 令和5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	水	牛乳 ビスコ	干草焼き、もやしの和え物、じゃが芋のみそ汁、みかん	牛乳 チーズ蒸しパン
2	木	牛乳 アンパンマンビスケット	魚のバーベキュー風、切干大根のマヨネーズ和え、わかめのすまし汁	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
4	土	牛乳 サブレ	豚汁うどん、青菜の磯和え、バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 スティックパン	手作りがんもどき、五色和え、きざみ昆布のおかか煮、玉ねぎの赤だし汁	牛乳 バナナケーキ
7	火	牛乳 アンパンマンせんべい	五目煮、小松菜とツナの和え物、焼きししゃも、みかん	牛乳 うの花チヂミ
8	水	牛乳 バナナ	魚のカレーのムニエル、さつま芋のきな粉サラダ、ブロッコリーの塩ゆで、ワンタンスープ	牛乳 お麩ラスク
9	木	牛乳 マリービスケット	チキン南蛮、キャベツとコーンの和え物、きのこスープ、みかん	牛乳 おはぎ
10	金	牛乳 ウエハース	そばろ丼、じゃが芋のおかか和え、焼き春巻き、柿	牛乳 あみじゃが・チーズ
11	土	牛乳 クッキー	二色サンド、ポトフ、バナナ	牛乳 せんべい
13	月	牛乳 動物ビスケット	きのこシチュー、ウインナー、コールスローサラダ、りんご	牛乳 レーズンクッキー
14	火	牛乳 ビスコ	タンドリーチキン、スパゲティソテー、トマト、野菜スープ	牛乳 かるかん
15	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き、マカロニサラダ、かきたま汁、もも缶	牛乳 チーズパインサンド
16	木	牛乳 マリービスケット	ミートボールの酢豚風、ちくわのマヨネーズ焼き、もずく入りみそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
17	金	牛乳 エースコイン	中華おこわ、魚のから揚げ、ごま塩サラダ、豆腐スープ、みかん	牛乳 エアリアル・昆布
18	土	牛乳 サブレ	スパゲッティミートソース、キャベツの磯和え、バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 スティックパン	すき焼き煮、はるさめサラダ、アンパンマンポテト	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
21	火	牛乳 アンパンマンせんべい	高野豆腐のオランダ煮、和風サラダ、豆乳スープ、みかん	牛乳 ジャムサンド
22	水	牛乳 マリービスケット	厚揚げと大根のそばろ煮、煮豆、白菜の塩昆布和え、手作りふりかけ	牛乳 フレンチトースト
24	金	牛乳 ウエハース	ドライカレー、フレンチサラダ、ゆで卵、パイン缶	牛乳 れんこんチップス パナラクリームクラッカー
25	土	牛乳 クッキー	八宝麺、焼きポテト、バナナ	牛乳 せんべい
27	月	牛乳 動物ビスケット	豆乳ミートグラタン、ブロッコリーのゆかり和え、わかめスープ、りんご	牛乳 ふかし芋
28	火	牛乳 ビスコ	揚げ鶏の甘辛カレー味、野菜とちくわの和え物、焼きかぼちゃ、麩のすまし汁	牛乳 青菜のおにぎり
29	水	牛乳 アンパンマンビスケット	魚の照り焼き、ひじきの炒め煮、さつま芋のみそ汁、もも缶	牛乳 プリン
30	木	牛乳 バナナ	鶏肉のごまみそ焼き、キャベツのおかか和え、のっぺい汁、味付けのり	牛乳 スイートボール

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

※アレルギーのある園児には、給食・おやつとも除去食や代替食で対応しています。

