

日 曜	9時30分 おやつ (3未)	昼 食		
		主 食	献 立 名	材 料 名
1 木	お茶 カルシウムせんべい	ごはん	豚バラとじゃがいもの甘辛煮 カミカミサラダ 豆腐の味噌汁	米 麦 ・ 豚バラ じゃがいも きぬさや ・ するめ 切干大根 胡瓜 人参 もやし ・ わかめ 豆腐 葱
2 金	スキムミルク 動物ビスケット	ごはん	春巻き こんぶ和え エビ団子スープ オレンジ	米 麦 ・ 春巻き ・ 白菜 キャベツ 塩昆布 ・ えび団子 人参 きくらげ たらこ ・ オレンジ
5 月	牛乳 スティックパン	ごはん	魚の竜田揚げ 胡瓜の中華和え さつまいも汁	米 麦 ・ さごし 生姜 ・ キャベツ 胡瓜 カニカマ ごま ・ 豚肉 人参 さつまいも 板こんにゃく ごぼう 油揚げ 葱
6 火	バナナ	ごはん	きのこの炊き込みご飯 鮭の塩麹焼 ほうれんそうの和え物 かまぼこのすまし汁	米 麦 椎茸 しめじ 油揚げ GP ・ 鮭 塩麹 ・ かまぼこ 玉葱 三つ葉 ・ ほうれんそう もやし コーン しらす干し 人参
7 水	牛乳 ビスコ	パン	食パン ミートボールのトマト煮 ピーマンのツナ和え コンソメスープ	食パン りんごジャム ・ ミートボール トマト缶 人参 玉葱 中濃ソース ケチャップ ・ ピーマン 人参 キャベツ ツナ ・ ベーコン もやし パセリ
8 木	スキムミルク チョコビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き さつまいもごま和え あさりの味噌汁	米 麦 ・ 鶏肉 ・ さつまいも 小松菜 人参 ごま ・ あさり ごぼう 白菜 葱 味噌 ・
9 金	お茶 きな粉せんべい		お弁当の日	緑黄色野菜や果物を彩りよくいれましょう
10 土	野菜ジュース サブレ	パン	メロンパン コンソメスープ ピーチゼリー	メロンパン ・ ベーコン ほうれん草 玉葱 コーン ・ ピーチゼリー
12 月	スキムミルク マンナ	ふりかけ ごはん	和風卵焼き れんこんの梅肉和え きのこの味噌汁	米 麦 ふりかけ ・ 卵 切干大根 鶏挽肉 ひじき たらこ ・ れんこん 小松菜 コーン ツナ 梅干し ・ 白菜 えのき 葱
13 火	牛乳 セサミスティック	ごはん	レバーのトマト煮 サラスパサラダ きのこのスープ 人参グラッセ	米 麦 ・ 鶏肉 鶏レバー 大豆 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース ・ サラスパ コーン 胡瓜 ツナ ・ えのき しめじ パセリ ・ 人参 バター
14 水	オレンジ	ごはん	魚の生姜焼き 白和え あおさのすまし汁 黄桃缶	米 麦 ・ さごし 生姜 ・ 豆腐 ほうれんそう ひじき 人参 ごま 白味噌 ・ あおさ 切干大根 ・ 黄桃缶
15 木	牛乳 シガーフライ	パン	コッペパン 豆腐ハンバーグ 大根サラダ ミルクスープ	コッペパン いちごジャム ・ 鶏挽肉 玉葱 人参 ごぼう 豆腐 卵 パン粉 ・ 大根 水菜 ハム コーン ・ キャベツ 人参 ウインナー 牛乳
16 金	野菜ジュース カルシウムウエハース	ごはん	きのこのハヤシライス ごぼうサラダ グレープゼリー	米 麦 牛肉 玉葱 しめじ マッシュルーム トマト缶 GP ハヤシルウ ・ ごぼう 胡瓜 人参 ハム ・ グレープゼリー
17 土	お茶 ビスケット	うどん	肉うどん 煮豆 バナナ	うどん 牛肉 わかめ かまぼこ 葱 ・ 金時煮豆 ・ バナナ
19 月	フルーツ和え	ごはん	魚の西京焼き 五目お浸し きのこのすまし汁 パイン缶	米 麦 ・ さごし 白味噌 ・ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ しらす干し ・ しめじ えのき ちくわ 葱 ・ パイン缶
20 火	ジョア	ごはん	シーフードカレー コーンサラダ マスカットゼリー	米 麦 シーフードミックス じゃがいも 玉葱 人参 GP カレールウ ・ キャベツ いんげん コーン ツナ ・ マスカットゼリー
21 水	ヨーグルト	ごはん	ビーフン炒め れんこんの和え物 白菜の中華スープ	米 麦 ・ ビーフン えび キャベツ 玉葱 人参 卵 豚挽肉 ・ れんこん 小松菜 ささみ ごま ・ 白菜 カニカマ きくらげ たらこ
22 木	豆乳	ごはん	高菜丼 春雨サラダ 角チーズ	米 麦 錦糸卵 高菜 いか天 ・ 春雨 胡瓜 レタス ハム ・ 角チーズ
24 土	牛乳 ハーベスト	そば	中華そば シューマイ オレンジ	中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 葱 ・ シューマイ ・ オレンジ
26 月	スキムミルク えび満月	ごはん	ポークチャップ ポテトサラダ 豆乳スープ	米 麦 ・ 豚肉 玉葱 人参 しめじ ウスターソース ケチャップ ・ じゃがいも ツナ 人参 コーン GP マヨネーズ ・ ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム ベーコン 豆乳
27 火	お茶 白い風船	ゆかり ごはん	焼きししゃも ツナサラダ 秋野菜の豚汁 バナナ	米 麦 ゆかり ・ ししゃも ・ ツナ 人参 チンゲン菜 ごま ・ 豚肉 人参 板こんにゃく 大根 里芋 葱 味噌 ・ バナナ
28 水	牛乳 コーンフレーク	ごはん	さつまいも揚げ 和風サラダ すまし汁 洋梨ゼリー	米 麦 ・ 白身魚すり身 いか ピーマン 人参 ごぼう 卵 ・ 大根 しらす干し 胡瓜 わかめ ・ 焼き麩 玉葱 舞茸 三つ葉 ・ 洋梨ゼリー
29 木	スキムミルク クラッカー	パン	バターロール カラフルオムレツ ポパイソテー コーンスープ	バターロール ・ 卵 じゃがいも えだまめ 人参 ウインナー 生クリーム 牛乳 ケチャップ ・ ほうれんそう キャベツ ベーコン バター ・ コーンクリーム 牛乳
30 金	牛乳 鉄ウエハース	ごはん	豚肉のごま味噌焼き 柿なます なめこ汁	米 麦 ・ 豚肉 赤味噌 ごま ・ 大根 柿 胡瓜 ・ なめこ 玉葱 豆腐 葱

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

～風邪を予防し、元気に過ごそう

11月8日は立冬でいよいよ暦の上では冬の始まる日、秋から冬に移り変わる頃とされています。立冬、立春、立夏、立秋と立の付く節季がありますが、『立』とは、『ピーク』を表します。寒くなると体力が低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。外から帰った時は、うがいと手を良く洗うことが大切です。風邪をひかないようにするためには、体を温める効果のある根菜類・緑黄色野菜を食事に十分とり入れて、よく遊びぐっすり眠って疲れをためないように心がけましょう。



今月の食育目標

- ☆3歳未満児・・・いろいろな食べ物に関心をもち、自分から食べようとする。
- ☆3歳以上児・・・保育者や友達と会話を楽しみながら一緒に