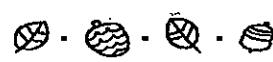


11月給食予定献立表



平成 29 年 11 月 1 日
ひかり・第二・第三ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3 未)	昼 食			3 時 おやつ
		主 食	献 立 名	材 料 名	
1	豆乳	ごはん	三色丼 酢の物 オレンジゼリー	米 麦 鶏挽肉 卵 いんげん 桜でんぶ・わかめ しらす干し キャベツ ごま・ オレンジゼリー	お茶 たい焼き
2	ヨーグルト	きなこ ごはん	焼きししゃも 白菜の昆布和え 豆腐のすまし汁	米 麦 きなこ・ししゃも・白菜 胡瓜 人参 塩昆布 ポン酢・ わかめ 玉葱 豆腐 三つ葉	スキムミルク クレープ
4	お茶 ウエハース	そば	焼きそば チーズ バナナ	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉葱 青のり かつお節・ チーズ・バナナ	野菜ジュース ビスケット
6	ブルーチェ	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 さつま汁	米 麦・鶏肉・ひじき 大豆 人参 キヌサヤ・ 豚肉 さつま芋 大根 人参 ごぼう 葱 油揚げ 味噌	お茶 じゃが芋もち
7	ヤクルト	ごはん	鮭ピラフ たこさんウインナー チェリー ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	米 鮭フレーク 玉葱 GP バター・ウインナー・チェリー・ハンバーグ ケチャップ・ ブロッコリー コーン カリフラワー ドレッシング・玉葱 人参 パセリ	りんごゼリー カルシウムウエハース
8	オレンジ	ごはん	高野豆腐のオランダ煮 キャベツと卵のサラダ すまし汁	米 麦・高野豆腐 いんげん・キャベツ 卵 ハム ドレッシング・ かまぼこ えのき 玉葱 三つ葉	カルピス ムーンライトクッキー
9	スキムミルク マンナ	パン	ミートローフ かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ	食パン マーメレードジャム・合挽肉 玉葱 人参 コーン パン粉 卵 ケチャップ 牛乳・ かぼちゃ じゃが芋 胡瓜 レーズン マヨネーズ・ほうれん草 玉葱 しめじ	お茶 わかめおにぎり
10	お茶 クラッカー		お弁当の日	緑黄色野菜や果物を彩りよく入れましょう	牛乳 ココナッツサブレ
11	牛乳 クッキー	うどん	肉うどん 煮豆 グレープゼリー	うどん 牛肉 わかめ かまぼこ 葱・金時煮豆・ グレープゼリー	お茶 せんべい
13	フルーツ和え	ごはん	レバニラ炒め とろろ汁 ごぼうサラダ	米 麦・豚肉 鶏レバー 玉葱 人参 生姜 にら・ ごぼう 胡瓜 ハム マヨネーズ・とろろ昆布 うずら卵 三つ葉	お茶 えび満月
14	バナナ	ゆかり ごはん	魚の野菜あんかけ 青菜の和え物 なめこの味噌汁	米 麦 ゆかり・鮭 玉葱 人参 しめじ ピーマン・ 小松菜 人参 キャベツ コーン・玉葱 なめこ えのき 味噌 葱	スキムミルク スイートポテト
15	スキムミルク シガーフライ	ごはん	酢豚 中華和え ワンタンスープ	米 麦・豚肉 玉葱 人参 ピーマン パイン缶 ケチャップ・ キャベツ ハム 胡瓜・ワンタン きくらげ 玉葱 にら	牛乳 マリービスケット
16	お茶 ハーベスト	ごはん	すき焼き風煮 おかか和え かきたま汁	米 麦・牛肉 玉葱 人参 ごぼう 白菜 じゃが芋 糸こんにゃく 焼き豆腐 葱・ ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節・玉葱 えのき 三つ葉 卵	スキムミルク ピザトースト
17	ヨーグルト	ごはん	カレーライス 福神漬け ゆで卵 コールスローサラダ フルーツゼリー	米 麦 牛肉 人参 じゃが芋 玉葱 GP カレールウ・福神漬け・卵・ キャベツ コーン ハム レーズン ドレッシング・フルーツゼリー	お茶 吉備路納豆
18	お茶 せんべい	スパゲティ	クリームスパゲティ チキンナゲット バナナ	スパゲティ 玉葱 人参 マッシュルーム ベーコン シチュールウ GP 牛乳・ チキンナゲット・バナナ	飲むヨーグルト サブレ
20	ムース	ごはん	五目豆 しらす和え あさりの味噌汁	米 麦・豚肉 大豆 じゃが芋 人参 こんにゃく GP・ しらす干し 胡瓜 大根 白菜・あさり 玉葱 葱 味噌	お茶 肉まん
21	ヨーグルト	ごはん	魚の味噌マヨネーズ焼き コーンサラダ すまし汁 りんご	米 麦・さごし 味噌 マヨネーズ 青のり粉・キャベツ 胡瓜 コーン ツナ ドレッシング・ えのき かまぼこ 豆腐 三つ葉・りんご	ミロミルク きなこクッキー
22	スキムミルク 白い風船	パン	レバーのトマト煮 きのことサラダ ミルクスープ	バターロール・鶏レバー 鶏肉 大豆 生姜 トマトホール缶 ケチャップ・ しめじ えのき レタス 胡瓜 ツナ ドレッシング・玉葱 白菜 ベーコン 牛乳 パセリ	お茶 あん入りおやき
24	ジョア	ごはん	ハヤシライス マスカットゼリー ヨーグルトサラダ	米 麦 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム GP ハヤシルウ・マスカットゼリー・ レタス 胡瓜 みかん りんご レーズン ヨーグルト マヨネーズ	牛乳 コーンフレーク
25	牛乳 ビスケット	そば	中華そば しゅうまい オレンジ	中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 葱・しゅうまい・ オレンジ	野菜ジュース クラッカー
27	ブルーチェ	ごはん	ビーフン炒め 酢の物 中華スープ	米 麦・ビーフン 豚挽肉 えび キャベツ 玉葱 人参 卵・ カニカマ 白菜 わかめ・きくらげ 玉葱 干し椎茸 にら ごま	お茶 鉄ウエハース ブルー
28	お茶 ポップコーン	ごはん	さつま揚げ バナナ 和風サラダ 大根の味噌汁	米 麦・白身魚のすり身 いか ピーマン 人参 ごぼう 卵・バナナ しらす干し キャベツ 胡瓜 コーン ドレッシング・大根 豆腐 葱 味噌	スキムミルク ココア蒸しパン
29	スキムミルク アンパンマンビスケット	ごはん	五目おこわ 魚の塩焼き 白菜の和え物 麩のすまし汁	米 もち米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう こんにゃく・鯖・ 白菜 チンゲン菜 ツナ・焼き麩 玉葱 冬瓜 三つ葉	お茶 ちんすこう
30	オレンジ	わかめ ごはん	炒り豆腐 大豆サラダ わかめの味噌汁	米 麦 炊き込みわかめ・豚肉 玉葱 人参 生椎茸 油揚げ 豆腐 GP・ 大豆 キャベツ 胡瓜 人参 ドレッシング・わかめ 玉葱 味噌 葱	ミルクココア フレンチトースト

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

寒さに負けず、元気に過ごそう！！

・🍌・🍎 今月の食育目標 🍎・🍌・🍇

木の葉が色付きはじめ、秋も一日一日と深まってきました。この時期は日ごとに朝晩の気温が低くなり、風邪を引いたり、体調を崩しやすくなるので体調管理に注意が必要です。

風邪は万病のもとと言われていますが、日頃の生活を気を付けることで予防することができます。緑黄色野菜(人参・かぼちゃ・ほうれん草など)やレバーにはビタミンAが豊富に含まれていて、鼻や喉の粘膜を維持する効果があり、この時期に積極的に摂りたい栄養素の1つです。栄養満点の旬の野菜をしっかり摂り、手洗い・うがいを心掛けて、風邪に負けない元気な体を作りましょう。

◎ 3歳未満児 …いろいろな食べ物を見る、触れる、噛んで味わう経験を通し食べる意欲を引き出す。

◎ 3歳以上児 …食事に必要な基本的な習慣が身に付く。

