11月給食献立表

ちどり保育所
令和5年10月31日発行

月	火	水	木	金	土
		1日　祖父母参観	2日	3日	4日
		弁当日 	納豆ごはん 魚の生姜煮 大根サラダ 白菜の味噌汁	文化の日 	豚丼 豆腐のすまし汁
		○さつま芋ドーナツ 牛乳	菓子 牛乳		パン 牛乳
6日	7日　誕生会	8日	9日	10日	11日
藻塩焼きそば ◇切干大根と ひじきのサラダ 華風スープ	赤飯 鶏のから揚げ はんぺんかぼちゃ サラダ ミルク味噌汁 果物	食パン ポークビーンズ ブロッコリーの 三色サラダ オニオンスープ 果物	ごはん 豆腐の中華煮 小松菜のナムル ワカメスープ 果物	麦ごはん 魚の西京焼き 春雨サラダ キャベツのすまし汁 果物	秋祭り
○鮭と青菜のおにぎり	○さつま芋モンブラン 牛乳	○紫蘇わかめおにぎり	菓子・牛乳 野菜スティック	○牛乳もち	
13日	14日	15日	16日	17日	18日
五目うどん ブロッコリーとカリフラワーの酢味噌和え ◇大豆といりこの アーモンド和え 果物	ごはん 豚大根 小松菜のごま和え たまねぎのすまし汁 果物	マーボー丼 もやしのナムル 春雨スープ 果物	ごはん 魚のフライ いんげんの ピーナッツ和え 豚汁	麦ごはん 鶏肉のすき煮 キャベツの ごま酢和え じゃが芋の味噌汁 果物	ひじきご飯 かぼちゃの味噌汁
○さつま芋おにぎり	ヨーグルト とろべー	○お麩ラスク 牛乳	○ウインナーパンケーキ 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	パン 牛乳
20日	21日	22日	23日	24日　発表会予行練習	25日
チャンポン麺 ◇焼きししゃも かぼちゃの甘煮 果物	食パン 鶏肉の コーンフレーク焼き コールスローサラダ ミネストローネスープ	ごはん 豚肉と春雨の 塩炒め 白菜海苔和え ワンタンスープ 果物	勤労感謝の日 	カレーライス ◇ごぼうサラダ ヨーグルト和え	お好み焼き 果物
○じゃこごま おにぎり	○元気焼き 牛乳	○バナナケーキ 牛乳		菓子・牛乳 いりこ(3.4.5歳児)	パン 牛乳
27日	28日	29日　ふじ組クッキング	30日		
ナポリタンスパゲティー かぶのサラダ ポテトスープ 果物	ごはん 豆腐ナゲット マカロニサラダ はんぺんのすまし汁	ごはん 魚の照り焼き ◇切干大根の梅サラダ のっぺい汁 果物	麦ごはん 豚肉じゃが 小松菜の磯和え なめこの味噌汁 果物		
○たぬきおにぎり	菓子 牛乳	○スイートポテト 牛乳	○ごまホットケーキ 牛乳		

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫効果を高めることや、身体をあたためる事が大切です。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、スープ、シチュー、グラタンなど
○身体をあたためる食品・・・ネギ、ニラ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○手作りおやつ　◇かみかみメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。