

11月給食献立表

ちどり保育所
令和6年10月31日発行

月	火	水	木	金	土			
 旬を食べよう!  <p>季節ごとに食べ頃を迎える食材があり、それらを「旬」と呼びます。 旬の食べ物は安くて新鮮、栄養価もあり、その時期に起こりやすい体調不良を整える機能を持った栄養素がたくさん含まれています。 実りの秋と言われるこの時期は、きのこや根菜類など消化器系の働きを活発にしてくれる食材が旬を迎えます。 きのこ類・・・食物繊維・ビタミンDやビタミンB・カリウムなどのミネラル類 (高血圧や動脈硬化を予防) さつまいも・・・食物繊維・ビタミンC・ビタミンB群(便秘解消、老化・がん予防) にんじん・・・βカロテン(皮膚や粘膜を強化、動脈硬化や心臓病予防)</p>				1日 祖母参観日  弁当日	2日 おにぎり 味噌汁 			
4日  文化の日 振替休日				5日 焼きそば ◇れんこんの真砂和え チンゲン菜のスープ 果物 	6日きく・ふじクッキング 麦ごはん 魚のごま味噌焼き ミルクおから そうめん汁 	7日 カレーライス ブロッコリーの 小魚炒め ◇ごぼうサラダ 	8日 誕生会 赤飯 エビフライ キャベツのゆかり和え さつま汁 果物 	9日 おにぎり 味噌汁 
11日 五目うどん 里芋の照り焼き ほうれん草の白あえ 果物		12日 ごはん ☆鶏肉とじゃが芋の 甘辛さん もやしの胡麻酢和え 白菜の味噌汁 果物	13日 麦ごはん 魚の味噌煮 大根サラダ たまねぎのすまし汁 果物	14日 ひじきご飯 きゅうりの酢の物 豚汁 	15日 食パン 厚揚げのミートソース煮 菜果サラダ ポテトスープ 	16日 おにぎり 味噌汁		
18日 ヨーグルト とろべー(3.4.5歳児)		19日 ○お麩ラスク 牛乳	20日 ○おからミルク餅	21日 ○ハムチーズ蒸しパン 牛乳	22日 菓子 牛乳	23日 菓子		
18日 ちゃんぽん麺 ◇焼きシシャモ ひじき煮 果物 		19日 ごはん ◇鶏肉と根菜の 甘酢炒め 春雨サラダ えのきの味噌汁	20日 麦ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル もずくスープ 果物	21日 納豆ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーの 胡麻酢和え 豆腐の味噌汁	22日 ごはん カレー肉じゃが 小松菜サラダ 豆乳スープ 果物	23日  勤労感謝の日		
25日 ○秋の炊き込み おにぎり		26日 ○きなこ蒸しパン 牛乳	27日 菓子 牛乳	28日 ○ふかし芋 牛乳	29日 ○米粉クレープ 牛乳	30日 		
ナポリタン いんげんとささみの ごまマヨ和え オニオンスープ 果物		わかめごはん 和風ピザ豆腐 ◇切干大根の 甘酢和え はんぺんのすまし汁 果物	麦ごはん 魚の竜田揚げ カブのサラダ なめこの味噌汁	ごはん 豚大根 白菜海苔和え 麩の味噌汁 果物	食パン ポテとツナのチーズ焼き コールスローサラダ トマトスープ	発表会 		
○じゃごごまおにぎり		☆いが栗ボール 牛乳	○ウインナーパンケーキ 牛乳	菓子 牛乳	○ふりかけおにぎり			

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 ☆新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。