

11月給食献立表

ちどり第2保育所
令和6年10月31日発行

月	火	水	木	金	土
<p>旬を食べよう!</p> <p>季節ごとに食べごろ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カバーす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。</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>♪今月よりふじ組のリクエストメニューが始まります! もう一度食べたい!と思ったメニューは何でしょう?お楽しみに!</p>				<p>1日 祖父参観</p> <p>食パン 鶏肉のトマト煮 ◇ごぼうサラダ コーンクリームスープ 果物</p>	<p>2日</p> <p>おにぎり 味噌汁</p> 
				<p>〇いももち 牛乳</p>	<p>パン 牛乳</p>
4日	5日	6日	7日	8日 誕生会	9日
<p>振替休日</p>	<p>焼きそば ひじき煮 えのきのすまし汁 ♪はなちゃん</p>	<p>麦ごはん ナゲット 里芋のごま和え 大根の味噌汁 果物</p>	<p>ごはん 鮭の照り焼き ♪かなたくん 白菜のごま酢和え あさりのスープ 果物</p>	<p>赤飯 イタリアンチキン ソテー スパゲティサラダ はんぺんのすまし汁 果物</p>	<p>おにぎり 味噌汁</p> 
	<p>〇そぼろおにぎり</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>★〇照焼チキン蒸しパン 牛乳</p>	<p>〇ビスケットケーキ 牛乳</p>	<p>パン 牛乳</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>けんちんうどん じゃがいもの 真砂和え ブロッコリーの おかか和え</p>	<p>ごはん おでん風煮込み キャベツのお浸し なめこの味噌汁 果物</p>	<p>麦ごはん 魚のおろし煮 ひじき豆腐 のっぺい汁 果物</p>	<p>ごはん 豆腐の中華煮 カブの酢の物 えのきのスープ 果物</p>	<p>お弁当日</p> 	<p>おにぎり すまし汁</p>
					
<p>ヨーグルト トロペー</p>	<p>〇かぼちゃカナッペ 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>〇米粉クレープ 牛乳</p>	<p>〇マカロニ安倍川 牛乳</p>	<p>パン 牛乳</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>海鮮チャンポン お芋のごまサラダ 大豆の磯煮</p>	<p>ごはん ◇シシャモの春巻き ブロッコリーの ごま和え ちよろけん汁 果物</p>	<p>ごはん 豆腐とエビの ケチャップ煮 小松菜のナムル 中華スープ</p>	<p>麦ごはん 大根と豚肉の含め煮 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁 果物</p>	<p>ハヤシライス ヨーグルト和え ◇大豆といりこの アーモンド和え</p> 	<p>勤労感謝の日</p> 
					
<p>〇カルシウム おにぎり</p>	<p>〇お好み風厚揚げ 牛乳</p>	<p>〇お麩ラスク 牛乳</p>	<p>〇さつま芋蒸しパン 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>	
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>スープスパゲッティ かぼちゃの含め煮 ひじきサラダ</p>	<p>ごはん カレー肉じゃが ♪しょうたくん チンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁</p> 	<p>麦ごはん 炒り豆腐 ◇かみかみサラダ 麩のすまし汁 果物</p>	<p>納豆ごはん ♪めいちゃん 魚の塩焼き ◇切干大根の ツナカレー煮 玉ねぎの味噌汁 果物</p>	<p>食パン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ 果物</p>	<p>発表会</p> 
<p>〇牛しぐれおにぎり</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>〇チーズパイ 牛乳</p>	<p>〇ミートソース蒸しパン 牛乳</p>	<p>〇ミニアメリカンドック 牛乳</p>	

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。

〇手作りおやつ ◇かみかみメニュー ★新メニュー ♪リクエストメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。