

11月の給食だよ！

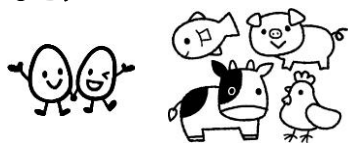


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

たんぱく質

免疫力を保ち、下がった時は、回復させます！

肉、魚、卵、大豆・大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げなど）



ビタミンA

粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます！

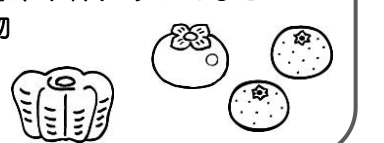
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスを退治します！

ブロッコリー、れんこん、かぼちゃ、きゃべつなどの野菜や柿、みかんなどの果物



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント
2	月	ぶたにく あまからに しる 豚肉の甘辛煮 みそ汁 りんご てづく ぎゅうにゅう ♥手作りキャロットポテト 牛乳	230kcal 302 mg	18.2g 1.4g	4.3g	卵	スクランブル エッグ
4	水	こうやとうふ たまご しる かき 高野豆腐の卵とじ みそ汁 柿 くりくりぼうずパン ミルク	261kcal 226 mg	15.1g 1.4g	12.2g	淡色 野菜	ポトフ
5	木	はっばうさい じる 八宝菜 けんちん汁 てづく ぎゅうにゅう ♥手作りポテトもち 牛乳	315kcal 296 mg	20.0g 1.6g	11.8g	魚	シーフード グラタン
6	金	さけ や あ 鮭の照り焼き ブロッコリーのごま和え しる てづく むぎぢや みそ汁 ♥手作りおにぎり 麦茶	190kcal 186 mg	15.6g 1.5g	8.7g	海藻	ひじき サラダ
9	月	ワンタンスープ ひじきに煮 バナナ てづく ぎゅうにゅう ♥手作りマヨネーズポテト 牛乳	286kcal 191 mg	13.5g 1.2g	10.5g	芋	里芋煮
10	火	たどりーサーモン ごもく しる タンドリーサーモン 五目きんぴら みそ汁 てづく いも ぎゅうにゅう ♥手作りくるくるさつま芋パイ 牛乳	223kcal 322 mg	20.2g 1.5g	5.1g	肉	親子煮
11	水	ほくほくカレー だいこん チーズ 大根サラダ ワッフル ミルク	240kcal 215 mg	13.9g 1.4g	2.8g	大豆 製品	納豆あえ
12	木	七五三【完全給食】*主食はいりません せきはん しらあ い にくだんご 赤飯 白和え れんこん入り肉団子 たまご ミゼリー ヨーグルト	462kcal 89 mg	16.7g 1.7g	19.1g	魚	たら汁
13	金	ミートソース とうふ 豆腐のスープ いなか ぎゅうにゅう 田舎パイ 牛乳	182kcal 196mg	16.1g 1.3g	6.4g	芋	マッシュ ポテト



今月のえちゴンのばくもぐランチは 里芋と大豆の揚げ煮 だゴン！
鶏肉、里芋、ゆで大豆は揚げてから、大根、人参などと一緒に煮ます。揚げ煮にすること
で煮崩れしにくく味がしみこみやすくなります。♪

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	月	マーボー豆腐 ^{どうふ} ビーフンスープ ^{かし} 菓子 ヨーグルト飲料 ^{いんりょう}	240kcal 354 mg	17.0g 1.7g	8.3g	卵	野菜の 卵とじ
17	火	みそ納豆 ^{なっとう} かきたま汁 ^{じる} みかん メープルマープルパソ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	213kcal 185 mg	11.7g 1.4g	10.0g	魚	魚の ホイル焼き
18	水	☺いい歯・食育の日 れんこんバーグ ^{きりほしだいこんいた} 切干大根炒め みそ汁 ^{しる} マドレーヌ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	268kcal 307 mg	17.7g 2.0g	9.4g	海藻	昆布あえ
19	木	☺えちゴンのばくもぐランチ 里芋と大豆の揚げ煮 ^{さといも だいず あ に} みそ汁 ^{しる} バナ ♥手作りバイクチーズケーキ ^{てつく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	262kcal 183 mg	14.2g 1.4g	10.7g	緑黄色 野菜	ニラ玉
20	金	誕生会【完全給食】*主食はいりません 小松菜のまぜご飯 ^{こまつな} みそ豆乳スープ ^{ほん どうにゅう} 鮭のパン粉焼き ^{さけ こや} 旬野菜のルソサラダ ^{しゅんやさい} キャンディーズ ^{ゼリー}	431kcal 169 mg	21.9g 1.8g	15.8g	肉	肉野菜炒め
24	火	オープンオムレツ ^{こ いち} 粉ふき芋 ^{いも} 野菜スープ ^{やさい} ♥手作りバナナマフィン ^{てつく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	301kcal 293 mg	16.4g 1.7g	10.5g	大豆 製品	湯豆腐
25	水	さばのソースかけ ^{さけ} ブロッコリーサラダ ^{しる} みそ汁 ^{しる} ♥手作りウイナーパソ ^{てつく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	304kcal 185 mg	15.6g 1.2g	16.7g	肉	チキン ステーキ
26	木	はるさめ ^{ちゅうかふういた} 春雨の中華風炒め ^{とんじる} 豚汁 ヨーグルト	224kcal 191 mg	17.6g 2.3g	6.9g	海藻	わかめ スープ
27	金	クリームシチュー ツナ和え ^あ りんご りんごパン ミルク	302kcal 208 mg	14.8g 1.4g	12.8g	卵	目玉やき
30	月	とり ^あ 鶏のから揚げ ^あ ゆかり和え ^あ みそ汁 ^{しる} プリン	240kcal 206 mg	16.1g 1.2g	11.1g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ

♥は園の手作りおやつです。

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。