

11月の給食だよ!

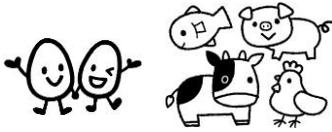


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

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!

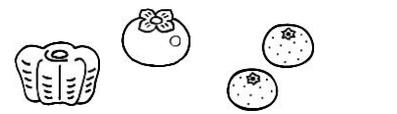
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



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 たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	火	高野豆腐の卵とじ りんご みそ汁 牛乳 ♥マーラーカオ	230kcal 15.6g 6.9g 215 mg 1.6g	魚	シーフード グラタン
2	水	ポークチャップ チーズ ビーフンスープ ヨーグルト	212kcal 18.7g 3.8g 274 mg 1.6g	海藻	ひじき サラダ
4	金	白身魚のみそマヨ焼き おひたし 五目汁 牛乳 ♥肉まん	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.6g	芋	里芋煮
7	月	八宝菜 みそ汁 バナナ 牛乳 ♥にんじんドーナツ	224kcal 17.6g 8.6g 192 mg 1.6g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
8	火	鶏肉のさっぱり焼き ゆかり和え すまし汁 牛乳 ♥さつま芋ケーキ	268kcal 20.4g 8.8g 322 mg 1.4g	緑黄色野菜	ポトフ
9	水	◎カレーの日《完全給食》※白米いりません リスさんカレー きのことサラダ チーズ プリン	427kcal 14.9g 15.4g 103mg 2.4g	大豆製品	湯豆腐
10	木	豚汁 みそ納豆 バナナ 牛乳 スティックパン	235kcal 20.1g 7.6g 292 mg 1.8g	肉	肉じゃが
11	金	春雨と肉だんごのスープ オレンジ 切りほしだいこん 牛乳 ♥みそポテ	228kcal 12.2g 12.4g 230 mg 1.4g	魚	たら汁
14	月	ミートソーススパゲティ りんご 卵スープ 牛乳 ♥バナナリッター	305kcal 17.5g 9.6g 279 mg 2.3g	海藻	昆布あえ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『さつまいもサラダと秋の恵み汁』です。
 この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立から2品、同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。
 さつまいもサラダは、キャベツや小松菜、ハム、ゆで大豆とゆでたさつまいもをドレッシングであえます。秋の恵み汁は大根や人参、里芋、鶏肉、しめじ、ねぎ等が入ったみそ仕立てのお汁です。どちらも野菜や芋がたくさん入った秋らしいメニューです。

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 たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
15	火	◎七五三祝い会《完全給食》※白米いりません 赤飯 れんこんハバーク ひじきサラダ けんちん汁 ミゼリー プリン	441kcal 18.9g 15.2g 92mg 3.5g	淡色野菜	野菜の卵とじ
16	水	ごもくに 五目煮 みそ汁 かき 柿 ショア 米菓 クッキー	231kcal 14.4g 5.1g 202 mg 1.6g	肉	チキンステーキ
17	木	◎いい歯・食育の日 ごぼうバーグ 昆布和え みそ汁 牛乳 心すなっ麩	213kcal 16.9g 7.1g 306 mg 1.7g	芋	マッシュポテト
18	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のカレー風味焼き 秋の恵み汁 さつまいもサラダ 牛乳 心おからバナナのワトクッキー	251kcal 20.3g 9.7g 204 mg 1.2g	緑黄色野菜	ニラ玉
21	月	えびのカラフル炒め 卵スープ チーズ 牛乳 心さつまいももち	264kcal 21.2g 5.9g 317 mg 1.8g	肉	豚肉の生姜焼き
22	火	かぶのクリームシチュー ツサダ りんご 麦茶 心ごまじゃこチャーハンおにぎり	279kcal 14.4g 9.9g 263 mg 1.5g	大豆製品	湯豆腐
24	木	オーソムツ ブロッコリー 野菜スープ 牛乳 心さつまいもくるくるパイ	286kcal 13.7g 15.2g 190 mg 1.7g	魚	魚のホイル焼き
25	金	まつかぜや 松風焼き カレーもやし みそ汁 ゼリー	218kcal 17.5g 6.8g 316 mg 1.6g	緑黄色野菜	菜めし
28	月	ごまみそ丼カツ じゃこおひたし なめこ汁 ミルク 黒ゴマチーズパン	299kcal 19.9g 15.8g 280 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
29	火	とりにく 鶏肉のオムツ焼き ほうれんそう汁 みそ汁 牛乳 米菓 クッキー	238kcal 17.2g 8.4g 187 mg 2.4g	卵	目玉焼き
30	水	ちゃんぽん風スープ バナナ キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	293kcal 17.7g 7.8g 321 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ

※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。 心は手作りおやつです。