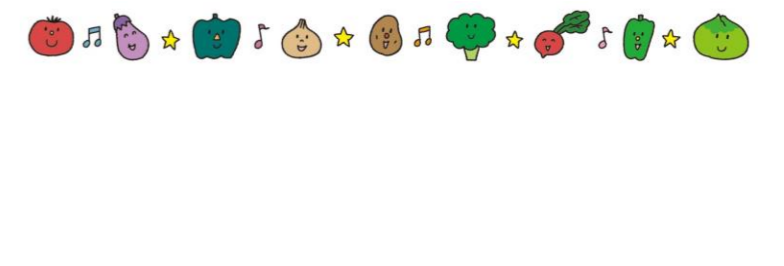




11月の献立表

令和5年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	水	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 れんこんと厚揚げのきんぴら(厚揚げ、れんこん、にんじん、いんげん、ごま) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	16	木	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま)、ブロッコリー スパゲッティソース(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) すまし汁、果物	きなこクッキー、牛乳
2	木	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、ほうれん草 キャベツとひじきの和え物(ひじき、キャベツ、にんじん、ごま) すまし汁、果物	チーズ蒸しパン、牛乳	17	金	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳
4	土	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、トマト、スパゲティ) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	18	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、卵、ごはん) ピーマンとツナの和え物(ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま) 果物	ホットケーキ、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) 切干大根のしらす和え(しらす、切干大根、にんじん、キャベツ、小松菜) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(赤魚、柚子)、にんじん 小松菜納豆(しらす干し、納豆、小松菜) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
7	火	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉)、ブロッコリー さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳	21	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、きゅうり、にんじん、キャベツ) 果物	きなこ大豆、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	竜田揚げ(白身魚)、枝豆 ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、にんじん 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	鶏のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) 果物	うどん、お茶	25	土	お菓子、牛乳	焼きうどん(豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、うどん、青のり、かつお節) ごま塩サラダ(にんじん、きゅうり、とうもろこし、ごま) 果物	ゆかりおにぎり、お茶
11	土	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、にんじん、白菜、大根、さつまいも、ごぼう) キャベツのごま酢和え(キャベツ、小松菜、わかめ、ごま) 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、こんにやく、ごま) きゅうりとコーンの和え物(きゅうり、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳
13	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、ウインナー、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草)、枝豆 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鱈) きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鱈)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、糸こんにやく、ごま) すまし汁、果物	五目おにぎり、お茶	29	水	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、えのき、グリーンピース) ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干し、ひじき、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) みそ汁、果物	青のリクッキー、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、さつまいも、にんじん、里芋、大根、しめじ、こんにやく) 切干大根の酢の物(ちりめん、切干大根、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	豚肉の香味煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) ほうれん草のコーンソース(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



☆体を温めて風邪予防☆

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝アップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。
主にビタミンCやカリウム、食物繊維など栄養素が多く含まれています。また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。
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の予防となります。
生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。

●旬の根菜・・・にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、かぶ、 だいこん など加熱して食べると甘みが増えておいしい野菜がたくさんありますね♪

