

11月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
2	月	煮	ごはん 筑前煮 切干大根サラダ みそ汁	牛乳	黒糖蒸パン
3	火		文化の日		
4	水	焼	ごはん タンドリーチキン コールスロー コンソメスープ	牛乳	シュガートースト
5	木	揚	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁	牛乳	ごまクッキー
6	金	揚	ごはん 魚のフライ もやしの酢の物 みそ汁	牛乳	フルーツ白玉
7	土	麺	パン クリームパスタ スープ フルーツ	牛乳	いも天
9	月	煮	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす わかめスープ	牛乳	お好み焼き
10	火	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ さっぱり和え みそ汁	牛乳	スイートポテト
11	水	丼	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ ※たいよう・つき・ほし組は、遠足のためお弁当をお願いします。	牛乳	チーズ蒸パン
12	木	焼	ごはん 魚の塩焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳	甘辛団子
13	金	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳	フライドポテト
14	土	麺	おにぎり 煮込みうどん フルーツ	牛乳	メロンパン風トースト
16	月	煮	ごはん 煮魚 大根とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳	じゃがいももち
17	火	焼	ごはん 照り焼きチキン 納豆和え みそ汁	牛乳	フルーツヨーグルト
18	水	汁	ごはん 団子汁 きゅうりとハムのごま酢和え みかん ※そよかぜ組は、遠足のためお弁当をお願いします。	牛乳	きなこマカロニ
19	木	煮	ごはん ポークストロガノフ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	ホットケーキ
20	金	煮	ごはん ぶり大根 ビーフンサラダ みそ汁	牛乳	さつま芋蒸パン
21	土	丼	こんにゃくそばろ丼 みそ汁 フルーツ	牛乳	たまごサンド
23	月		勤労感謝の日		
24	火	焼	ごはん 魚の香味焼き みそマヨ和え けんちん汁	牛乳	お麩ラスク
25	水	丼	カレーライス ボイルサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	牛乳	バナナカップケーキ
26	木	揚	 ごはん 魚の中華あんかけ 中華風酢の物 卵ワンタンスープ	牛乳	マドレーヌ
27	金	焼	ごはん 魚の照り焼き 酢の物 みそ汁	牛乳	りんごゼリー
28	土	麺	おにぎり 焼そば コンソメスープ フルーツ	牛乳	ミルクプリン
30	月	揚	ごはん チキン南蛮 ひじき煮 みそ汁	牛乳	大学芋



はお誕生会メニューです。

陽が沈むのが日ごとに早くなり、木枯らしの吹く季節となりました。寒くなると、体力も低下してきて風邪をひきやすくなります。風邪を引かないようにするためには、疲れない身体をつくる事が大切です。

栄養をしっかり取り入れ、生活リズムを整えましょう！

ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します。

ほうれんそう、人参、南瓜などの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれます。

ビタミンC・・・ウィルスに対する免疫力を高めます。

いちご、柿、みかん等の柑橘類、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも等体の芯から温まる食事にしましょう！！

