


H28年11月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	火	揚	ごはん 魚のフライ 三色なます みそ汁	牛乳	ホットケーキ
2	水	煮	ごはん ポークストロガノフ ひじきのさっぱり和え コンソメスープ	牛乳	フライドポテト
3	木		祝日：文化の日		
4	金	汁	ハヤシライス 酢の物 コンソメスープ 果物	牛乳	チーズ蒸しパン
			※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。		
5	土	麺	パン ミートスパゲティ スープ 果物	牛乳	アメリカンドック
7	月	焼	ごはん 筑前煮 大根サラダ みそ汁	牛乳	かみかみいりこ
8	火	汁	ごはん 団子汁 コーンフ레이크サラダ 果物	牛乳	シュガートースト
			※そよかぜ組は、遠足のためお弁当をお願いします。		
9	水	焼	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳	甘辛団子
10	木	汁	ごはん 照り焼きチキン ビーフンサラダ みそ汁	牛乳	オレンジゼリー・お菓子
11	金	煮	ごはん 魚の味噌煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳	わらびもち
12	土	丼	こんにゃくそばろ丼 みそ汁 果物	牛乳	たまごサンド
14	月	汁	ごはん かぼちゃシチュー きゅうりとハムのごま酢和え 果物	牛乳	バナナカップケーキ
15	火	揚	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	お菓子
16	水	焼	ごはん 魚のあんかけ ナムル みそ汁	牛乳	金時煮豆
17	木	煮	ごはん 肉じゃが 白和え みそ汁	牛乳	ぶどうゼリー・お菓子
18	金	焼	ごはん 魚の塩焼き ばんさんす みそ汁	牛乳	わかめおにぎり
19	土	麺	おにぎり 煮込みうどん 果物	牛乳	メロンパン風トースト
21	月	煮	ごはん ハンバーグ れんこんサラダ みそ汁	牛乳	さつまいも蒸パン
22	火	煮	ごはん 煮魚 五目炒め みそ汁	牛乳	お麩ラスク
23	水		祝日：勤労感謝の日		
24	木	汁	カレーライス スパサラダ コンソメスープ 果物	牛乳	ココア蒸しパン
25	金	揚	 ごはん 魚のすり身揚げ チャプチェ かき玉汁	牛乳	マドレーヌ
26	土	麺	おにぎり 焼きそば スープ 果物	牛乳	いちごゼリー
28	月	煮	ごはん すき焼き風煮 甘酢和え みそ汁	牛乳	大学芋
29	火	焼	ごはん 魚のムニエル ナポリタン スープ	牛乳	フルーツヨーグルト
30	水	揚	ごはん チキン南蛮 納豆和え みそ汁	牛乳	きなこマカロニ

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、疲れの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！！

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。

