



令和2年
11月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
2	月	お弁当	・保護者会	・せんべい ・乳酸菌飲料	・パウムクーヘン
3	火	文化の日			
4	水	ご飯・八宝菜・ギョーザ・オレンジ・麩と青菜のスープ	◎スコーン ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
5	木	鮭ごまご飯・白和え・バナナ・吉野汁	◎きな粉サンド ・ミルク	・ポーロ ・牛乳	・あんぱん
6	金	中華風炊き込みご飯・シルバーサラダ・りんご・オニオンスープ	◎大学芋 ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・ドーナツ
7	土	焼き豚チャーハン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・わかめスープ	・スナックパン	・ビスケット	
9	月	えび天ご飯・筑前煮・みかん・とろろ昆布汁	◎バナナケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
10	火	パン・ワンタンスープ・バナナ・ポテトのごまサラダ	◎ぼたぼた焼き	・白せんべい ・ミルク	・カントリーマアム
11	水	麦ご飯・野菜入り納豆・お好み揚げ・千キャベツ・オレンジ・大根のみそ汁	◎コーンマヨトースト ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・野菜スナック
12	木	ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・りんご・のっぺい汁	・スナック菓子 ・ココアミルク	・ポーロ ・牛乳	・チョコチップパン
13	金	ちらし寿司・唐揚げ・お浸し・みかん・豆腐のすまし汁	・シュークリーム ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・スティッククリームパン
14	土	パン・あんかけうどん・オレンジ・ツナポテサラダ	・ミニドーナツ	・せんべい	
16	月	カレーライス・りんごサラダ・みかん	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
17	火	パン・ちゃんぽん麺・バナナ・ポパイサラダ	◎五平餅	・ポーロ ・ミルク	・かりんとう
18	水	ふりかけご飯・ツナじゃが・白菜ののり和え・りんご・豚汁	・野菜入りスナック菓子 ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク	・サンドクッキー
19	木	パン・魚フライりんごソース・千キャベツ・オレンジ・豆乳スープ	◎チーズケーキ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・スナック菓子
20	金	エビピラフ・大コーンサラダ・バナナ・ポパイスープ	◎マカロニグラタン	・ビスコ ・牛乳	・クリームパン
21	土	そばろ混ぜご飯・マカロニサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・野菜入りスナック菓子	・ビスケット	
23	月	勤労感謝の日			
24	火	ウインナーパン・ミートスパゲティ・オレンジ・野菜スープ	◎プリンアラモード	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
25	水	麦ご飯・サバのみそ煮・根菜金平・みかん・きのこのすまし汁	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・ビスケット ・ミルク	・スナックパン
26	木	切り干し大根ご飯・えびと野菜のかき揚げ・千キャベツ・バナナ・豆腐のみそ汁	◎ミルククッキー ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・プチシュー
27	金	パン・肉じゃがコロッケ・コールスロー・りんご・イタリアンスープ	・えびせん ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳	・ミニドーナツ
28	土	パン・みそ煮込みうどん・ポテトサラダ・オレンジ	・サンドクラッカー	・せんべい	
30	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・みかん・玉ねぎと青菜のスープ	◎ガレット ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい



免疫力を上げよう

●発酵食品●

腸内の善玉菌を効率的に増やし、腸内環境を良好に保つ作用があり、免疫力アップ。

- ・みそ ・しょうゆ ・納豆
- ・ヨーグルト ・チーズ
- ・ぬか漬け ・たくあん漬け など

●たんぱく質●

免疫細胞の主成分となります。
肉、魚、卵、乳製品、大豆 など

免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システムの事です。感染症の予防においても、ウイルスに対する抵抗力を維持・強化するために、免疫力を高めることが重要視されています。

●ビタミン・ミネラル●

体の調子を整えます。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは細胞を傷つける「活性酸素」の働きを抑えて免疫細胞を守る働きがあります。

ブロッコリーやかぼちゃなどの緑黄色野菜、にんじんや大根などの根菜類、ほうれん草や小松菜などの葉物をしっかり取るようにしましょう。

野菜入り納豆 11月11日

- ・ひき割り納豆 40g×1パック
- ・にんじん 30g
- ・小松菜 30g
- ・もやし 50g
- ・なめ茸(味付き) 20g
- ・塩昆布 5g



- ①にんじんは千切りにして、茹でる。小松菜と、もやしは、茹でて水気を絞って、食べやすい長さに切る。
- ②納豆にタレを入れ混ぜ、残りの材料を全て加え混ぜ合わせる。

