



令和3年

11月 きゅうしょくだよ!



◎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~)
1	月	お弁当	・保護者会	・せんべい ・乳酸菌飲料
2	火	かき揚げうどん・じゃが芋とごぼうのサラダ・バナナ	◎しらすおかかおにぎり	・クラッカー ・牛乳
3	水	文化の日		
4	木	ご飯・ささみフライ甘みそかけ・コールスロー・りんご・吉野汁	◎さつま芋ケーキ ・ミルク	・ポロ ・ミルク
5	金	エビピラフ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・オニオンスープ	◎じゃが芋餅	・ビスコ ・ミルク
6	土	パン・スパゲティーナポリタン・キャベツのサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・さやえんどうスナック	・ビスケット
8	月	卵としらすのご飯・じゃが芋とちくわの煮物・バナナ・豆乳鍋風汁	◎アップルサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
9	火	パン・豆腐ハンバーグ・ツナサラダ・オレンジ・かぼちゃとしめじのシチュー	・ビスケット ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
10	水	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・りんご・豚汁	◎豆乳ドーナツ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
11	木	五目鶏めし・かぼちゃのいとこ煮・みかん・のっぺい汁	・チーズあられ ・ミルク	・ポロ ・牛乳
12	金	ミートボールのトマトスパゲティー・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎たぬきおにぎり	・ビスコ ・ミルク
13	土	しらすわかめご飯・ツナじゃが・お浸し・みかん・豆腐みそ汁	・パウムクーヘン	・せんべい
15	月	ちらし寿司・鶏のから揚げ・三色ごま和え・みかん・焼き麩のすまし汁	◎プリンアラモード	・クラッカー ・ミルク
16	火	パン・鮭のチーズ入り黄金焼き・りんごサラダ・オレンジ・ミネストローネ	・ベジタべる ・ミルク	・ポロ ・牛乳
17	水	パン・ワンタンスープ・ポテトのごまサラダ・バナナ	◎卵と塩昆布のおにぎり	・せんべい ・ミルク
18	木	ふりかけご飯・お好み揚げ・干キャベツ・みかん・大根のみそ汁	◎スコーン ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
19	金	麦ご飯・サバの煮つけ・切り干し大根の煮物・りんご・青菜のみそ汁	・せんべい ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
20	土	ひじきご飯・ツナポテサラダ・みかん・えのきのみそ汁	・ミニドーナツ	・ビスケット
22	月	すみれバーガー・チキンナゲット・フライドポテト・オレンジ・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
23	火	勤労感謝の日		
24	水	ちゃんぽん麺・ジャーマンポテト・りんご	◎ぼたぼた焼き	・ポロ ・ミルク
25	木	パン・カレーコロッケ・マカロニサラダ・オレンジ・青菜のミルクスープ	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
26	金	里芋と卵のご飯・大根とツナの煮物・りんご・ほうとう風うどん汁	◎フライビーンズ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
27	土	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・ポパイスープ	・ミニマドレーヌ	・せんべい
29	月	三色丼・白菜ののり和え・バナナ・けんちんみそ汁	◎さつま芋スティック ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
30	火	ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・りんご・卵入りみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ポロ ・牛乳



免疫力を高める食事

●発酵食品●

免疫細胞の60%~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

- ・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●

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

- ・肉 ・魚 ・卵
- ・大豆 ・大豆製品 など

免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる力の事です。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

●ビタミン・ミネラル●

ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

- ・野菜 ・果物 ・ナッツ類 など

野菜入り納豆 11月30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。



0歳児：11/25のカレーコロッケは、ミンチコロッケに変更します。

未満児：11/18のお好み揚げは、イカが入らないき揚げ、おやつのスコーンは、チョコチップが入らないスコーンに変更します。