

令和 3 年 11 月 給 食 献 立 表



【今月の目標】・・・旬の野菜をたくさん食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	月	ご飯	春巻き 切り干し大根の煮物 さつま芋のポターージュ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ぜんざい/果物
2	火	パン	皿うどん 卵サラダ わかめスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/いなり寿司/果物
4	木	ひじきご飯	魚の南蛮風 根菜のごまマヨサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/お好み焼き/果物
5	金	ご飯	南瓜コロッケ 青菜のごま和え かき卵汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/フレンチトースト/果物
6	土	パン	じゃが芋のグラタン 和風サラダ コーンスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/青菜のおにぎり/果物
8	月	ご飯	餃子 ひじきと大豆の煮物 ポターージュスープ	牛乳/ラスク	牛乳/※南瓜クッキー/果物
9	火	わかめご飯	鶏の照り焼き ポテトサラダ 卵とじうどん	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ミックスビザ/果物
10	水	ご飯	魚のカレーフリッター 筑前煮 豆腐の味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/クレープ/果物
11	木	ご飯	レンコンの挟み焼き シーチキンサラダ きのことスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/ふかし芋/果物
12	金	玄米ご飯	ずき焼き風煮 マカロニサラダ さつま汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ベーコンパン/果物
13	土	パン	ミートスパゲティ 野菜の土佐和え 野菜スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/バナナマフィン
15	月	ご飯	しそチーズの肉巻き 大豆の五目煮 イエローシチュー	牛乳/トースト	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
16	火	パン	※のり塩チキン 五目きんぴら ちゃんぽん	牛乳/煮りんご	牛乳/さつま芋おにぎり/果物
17	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 豆乳味噌スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/もちもちパン/果物
18	木	さつま芋ご飯	チンジャオロース 五目卵焼き 中華スープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/あんこ巻き/果物
19	金	ご飯	豆腐ハンバーグ ビーンズサラダ 卵スープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/そうめん汁/果物
20	土	ごまご飯	豚肉のきのこあんかけ 南瓜の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ビザまん/果物
22	月	ご飯	れんこんつくね 春雨サラダ きこのシチュー	牛乳/黄粉トースト	牛乳/チヂミ/果物
24	水	誕生会	オムライス 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 野菜のマリネ 南瓜のクリームスープ	牛乳/菓子	牛乳/チーズケーキ/果物
25	木	ご飯	魚のポテマヨ焼き 三色和え 豆腐の五目スープ	牛乳/ふかし芋	牛乳/まんじゅう/果物
26	金	麦ごはん	すり身揚げ トマトのごま和え カレー汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/野菜ポッキー/果物
27	土	人参ご飯	焼きそば ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/さつま芋蒸しパン/果物
29	月	ご飯	ミートボール キャベツのツナマヨ和え さつま芋ポターージュ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/アメリカンドック/果物
30	火	パン	タンドリーチキン フルーツ入りサラダ 野菜ラーメン	牛乳/焼きりんご	牛乳/中華おこわ/果物



旬の野菜を食べて元気に過ごそう！！

食欲の秋も終盤になる11月は様々な魚介類やキノコ類、根菜、果物などの食材が旬を迎えます。

1年を通して売られている「きのこ」ですが旬は秋です。きのこはどんな食材とも相性が良く低カロリー、それに加えてビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。食物繊維も多く含まれおなかの調子を整えたり腸内環境の改善に効果的です。

急に冷え込み体調を崩しやすくなるこの時期ですが、鍋やスープなど温かいものを食べ、身体を温め風邪に負けないよう元気に過ごしていきましょう。