

令和 4 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	火	パン	ミートスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/梅おにぎり/果物
2	水	ひじきご飯	魚の南蛮風 野菜の納豆和え さつま汁	牛乳/黄粉団子	ヤクルト/フレンチトースト/果物
4	金	ご飯	コロッケ きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/クレープ/果物
5	土	玄米ご飯	野菜オムレツ さつま芋のごまマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/ホットケーキ/果物
7	月	ご飯	ハンバーグ 野菜の土佐和え 豆シチュー	牛乳/ラスク	牛乳/ぜんざい/果物
8	火	わかめご飯	鶏肉のマスタード焼き 和風サラダ 卵とじうどん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ベーコンパン/果物
9	水	ご飯	魚のポテマヨ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳/みたらし団子	ヤクルト/さつま芋とりんごの春巻き
10	木	ご飯	れんこんつくね 春雨サラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/お好み焼き/果物
11	金	ご飯	春巻き フルーツ入りサラダ かき卵汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/さつま芋スティック/果物
12	土	パン	マカロニグラタン トマトのマリネ オニオンスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/中華おこわ/果物
14	月	ご飯	タルタル卵の肉巻き 五目きんぴら イエローシチュー	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/クリームパン/果物
15	火	パン	すり身焼き ポテトサラダ ちゃんぽん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ピザまん/果物
16	水	ご飯	魚のカレーフリッター 三色和え 南瓜のそぼろ煮 わかめスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/あんこ巻き/果物
17	木	ご飯	れんこんの挟み焼き ビーンズサラダ 豆乳味噌スープ	牛乳/トースト	牛乳/バナナマフィン
18	金		お遊戯会		
19	土	ご飯	焼きうどん 南瓜サラダ 卵スープ	牛乳/ふかし芋	牛乳/サクサククッキー/果物
21	月	ご飯	餃子 青菜の磯和え さつま芋シチュー	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/梅が枝餅/果物
22	火	パン	皿うどん ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳/煮りんご	牛乳/さつま芋おにぎり/果物
24	木	ご飯	魚の人参衣焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳/ごまトースト	牛乳/チヂミ/果物
25	金	ご飯	ささ身のフライ シーチキンサラダ カレー汁	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/牛乳くずもち/果物
26	土	ご飯	豚肉のきのこあんかけ マカロニサラダ 白菜のスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/もちもちパン/果物
28	月	ご飯	えびしゅうまい 野菜のマリネ クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ふかし芋/果物
29	火	ご飯	魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮 きこの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/カレーパン/果物
30	水	誕生会 	※ピビンバ風ご飯 のり塩チキン キャベツのツナマヨ和え トマトのごま和え 中華スープ	牛乳/菓子	牛乳/チーズケーキ/果物

※は新メニューです。



寒い日は温かいものを食べて、身体を温めましょうね！

秋も一段と深まり、吹く風も少しずつ冷たくなってきましたね。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。

また、だんだんと風邪が流行ってくる時期です。風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めることと身体を温めることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を食べて風邪をひかないようにしたいですね。

- ・身体を温めるメニュー・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー など
- ・身体を温める食材・・・南瓜、白菜、大根、人参、玉ねぎ、しょうが など