



# 11月 給食献立表

槌ヶ原ちどり保育園 平成27年11月1日



日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 ステックパン	さんまの蒲焼き 柿なます みそ汁	牛乳 ミニメロンパン
4	水	牛乳 乳ボーロ	お弁当の日	牛乳 キャラメルコーン
5	木	牛乳 ヨーグルト	高野豆腐の卵とじ ひじきとちりめんの和え物 さつま芋の天ぷら	牛乳 野菜のキッシュ風
6	金	牛乳 アンパンマンビスケット	きのこごはん 豚汁	牛乳 カルシウムせんべい
7	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉のゆかり焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 雪の宿
10	火	牛乳 パクットサンド	ポテトときのこのグラタン ブロッコリーの塩ゆで 白菜とチンゲン菜のスープ	牛乳 おはぎ
11	水	牛乳 シガーフライ	鯖の照り焼き 切干大根の和え物 昆布豆 柿	牛乳 さつま芋蒸しパン
12	木	牛乳 バナナ	関東煮 キャベツのサラダ ポークシューマイ	牛乳 りんごのボンファム風
13	金	牛乳 ウエハース	ハヤシシチュー 花野菜のサラダ ゆで卵	牛乳 かっぱえびせん
14	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーミートソース バナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 リッツ	肉じゃが 青菜のお浸し 焼きししゃも	牛乳 ミニメロンパン
17	火	牛乳 ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き 焼きポテト けんちん汁	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
18	水	牛乳 乳ボーロ	クリームシチュー ブロッコリーのゴマ和え ウインナー	牛乳 バニラクラッカー 昆布
19	木	牛乳 ステックパン	マーボー豆腐 華風和え チキンナゲット	牛乳 大芋芋
20	金	牛乳 アンパンマンビスケット	中華おこわ 鶏のから揚げ 青菜のナムル トマト 白菜スープ みかん	牛乳 キャラメルコーン
21	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん バナナ	牛乳 ビスケット
24	火	牛乳 ウエハース	関東煮 花シューマイ 小松菜納豆	牛乳 野菜のキッシュ風
25	水	牛乳 シガーフライ	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 すまし汁	牛乳 ふかし芋
26	木	牛乳 パクットサンド	鯖の照り焼き 切り干し大根の和え物 昆布豆 りんご	牛乳 さつま芋蒸しパン
27	金	牛乳 バナナ	ハヤシシチュー 花野菜のサラダ ゆで卵	牛乳 アンパンマンソフトせんべい
28	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーミートソース バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 リッツ	みそカツ ごまドレッシングサラダ すまし汁 手作りひじきふりかけ	牛乳 焼きもち

※みかん・ばなな・めろん組は、10日（火）までに、お米を二合持って来て下さい。  
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。



## うれしい交力能 たっぷり冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## ただししいしせいで たべてますか？

ポイント① テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける

ポイント② あしのうらはゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする