



11月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 平成28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
1	火	牛乳 シガーフライ	魚の塩焼き れんこんのきんぴら 手作りふりかけ みそ汁	牛乳 ふかしいも
2	水	牛乳 アンパンマンビスケット	ロールパン 米粉のクリームシチュー チキンナゲット	牛乳 ビスケット
4	金	牛乳 こんがりサクサク	豚丼 キャベツときゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 揚小丸
5	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 マンナ	千草焼き キャベツの磯和え けんちん汁	牛乳 ハッピーターン
8	火	牛乳 バナナ	魚のみそ煮 五目和え えのき納豆	牛乳 スイートポテト
9	水	牛乳 乳ボーロ	さつま汁 青菜のおひたし ウインナー 焼きのり パイン缶	牛乳 ごまじゃこトースト
10	木	牛乳 ルヴァン	鶏肉の中華風天ぷら ばんさんすう 粉ふきいも	牛乳 シガーフライ
11	金	牛乳 パクッとサンド	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 小魚 エントリー
12	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜とちりめんのごま酢和え みかん	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のゆかり焼き ひじきとちりめんの和え物 昆布豆 りんご	牛乳 さつまいもチップス アスバラガス
15	火	牛乳 プチスナック	豆乳ソースグラタン 白菜とチンゲン菜のスープ トマト	牛乳 スイートポテト
16	水	牛乳 アンパンマンビスケット	魚の塩焼き れんこんのきんぴら 手作りふりかけ みそ汁	牛乳 ルヴァンクラシカル
17	木	牛乳 ウエハース	五目煮 柿なます シューマイ 焼きのり	牛乳 ポンスケ
18	金	牛乳 こんがりサクサク	中華おこわ 鶏肉の唐揚げ 青菜のナムル トマト 白菜スープ みかん	牛乳 バームクーヘン
19	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 マンナ	千草焼き キャベツの磯和え けんちん汁	牛乳 ホームパイ
22	火	牛乳 バナナ	魚のみそ煮 五目和え えのき納豆	牛乳 肉まん
24	木	牛乳 ルヴァン	手作りがんもどき 彩野菜の和え物 すまし汁	牛乳 米粉のセサミスティック
25	金	牛乳 乳ボーロ	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 小魚 エントリー
26	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜とちりめんのごま酢和え みかん	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のゆかり焼き ひじきとちりめんの和え物 昆布豆 柿	牛乳 豆腐ドーナツ
29	火	牛乳 プレーンビスケット	魚のマヨパン粉焼き マカロニサラダ ブロッコリーのごま和え	牛乳 チーズ 野菜かりんとう
30	水	牛乳 シガーフライ	関東煮 青菜のごま和え 焼きししゃも	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ



給食だより



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたた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とることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー… 鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品… ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

