

きゅうしよくだより

11月

令和6年11月1日

★予定献立表★ (材料の都合上献立を変更することがあります。)

曜日	月	火	水	木	金
日付	★体を温めて風邪予防★				1
副食	<p>秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また、風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めることと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とることが風邪の予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。</p> <p>●旬の根菜…にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも じゃがいも、さつまいも、ごぼう、かぶ、だいこん など</p> <p>加熱して食べると甘みが増して美味しい野菜がたくさんありますね♪</p>				やきうどん こんそめすーぷ くだもの
主食					うどん
10時のおやつ(未満児)					牛乳・くつきー
3時のおやつ					せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)					豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、生椎茸、ピーマン、小松菜、ベーコン、卵、長ネギ、果物
行事					
日付	4	5	6	7	8
副食	ふりかえきゅうじつ	さかなのふらい もやしとわかめの ぼんずさらだ みそしる	きんぴらはんぱーぐ こーるするーさらだ みそしる	わんたんめん くだものぜりー	おべんとうのひ
主食		ごはん	ごはん	らーめん	
10時のおやつ(未満児)		牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ		ぎゅうにゅうぷりん	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・じょあ
主な使用食品(調味料等除く)		白身魚のフライ、卵、玉ねぎ、パセリ粉、キャベツ、人参、もやし、海藻サラダ、焼くわ、大根、油揚げ、長ネギ、牛乳プリン	きんぴらハンバーグ、枝豆、キャベツ、人参、コーン、ふり、玉ねぎ、高野豆腐、長ネギ	ワンタン、ナルト、ほうれん草、長ネギ、果物ゼリー	
行事					
日付	11	12	13	14	15
副食	ころっけ こまつなとにんじんの あえもの みそしる	なまあげのそぼろに ふわふわぼてとさらだ みそしる	いわしのしょうがに すばげていさらだ みそしる	はくさいとつなの さっぱりさらだ かぼちゃすいとんじる	なぼりたん こんそめすーぷ けーき
主食	ごはん	ごはん	ごはん	かわりどん(とりそぼろ)	すばげてい
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	ロールケーキ・牛乳	おかし・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・かつげん
主な使用食品(調味料等除く)	コロッケ、キャベツ、小松菜、人参、もみのり、油揚げ、玉ねぎ、大根、長ネギ、ロールケーキ	納厚揚げ、鶏ひき肉、大根、グリーンピース、芋、枝豆、コーン、なめこ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのきだけ	いわしの生姜煮、キャベツ、きゅうり、卵、ロースハム、人参、スパゲティ、木綿豆腐、あおさ、玉ねぎ、長ネギ	鶏ひき肉、グリーンピース、刻みのり、卵、白菜、人参、シーチキン、南瓜、しめじ、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ、長ねぎ	人参、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、トマトピューレ、ほうれん草、ベーコン、長ネギ、ケーキ
行事					
日付	18	19	20	21	22
副食	あげぎょうぎ にらのたまごとじ ちゅうかすーぷ	さけのほわいとそーすやき きりぼしだいこんのもの こんそめすーぷ	かれーらいす みそどれさらだ ぎゅうにゅう	かきあげ ごもくまめ みそしる	ちゃんぽんうどん ふるーちえ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	もちむぎごはん	うどん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	乳酸菌飲料・くらっかー	牛乳・くらっかー	牛乳・せんべい
3時のおやつ	どらやき・おちゃ	よーぐると	せんべい・じゅーす	おかし・牛乳	くつきー・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	餃子、プロッコリー、にら、もやし、卵、わかめ、人参、玉ねぎ、長ネギ	鮭、玉ねぎ、マカロニ、芋、チーズ、パセリ粉、切干大根、生粋、人参、干椎茸、キャベツ、ウインナー、しめじ、長ネギ、ヨーグルト	豚肉、人参、玉ねぎ、芋、グリーンピース、福神漬、レタス、きゅうり、ロースハム、コーン、白すりごま	桜エビ、ピーマン、玉ねぎ、さつまいも、人参、大豆、プロッコリー、こんにやく、芽ひじき、いんげん、もやし、小松菜、油揚げ、長ネギ	豚肉、にら、たけのこ、キャベツ、人参、もやし、板かまぼこ、長ネギ、フルーチェ
行事					
日付	25	26	27	28	29
副食	はんぱーぐ こまつなとベーこんの さらだ こんそめすーぷ	たらのかおりあげ なっとうさらだ みそしる	ちぐさやき きんぴらごぼう みそしる	しちゅー かりかりさらだ くだもの	みそらーめん くだものぜりー
主食	ごはん	ごはん	じゅうろっこくごはん	ばん	らーめん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	おかし・牛乳	おかし・牛乳	くつきー・牛乳	やきおにぎり・おちゃ	せんべい・じゅーす
主な使用食品(調味料等除く)	ハンバーグ、玉ねぎ、ミックスベジタブル、コーン、トマトピューレ、プロッコリー、卵、人参、小松菜、もやし、ベーコン、ウインナー、ほうれん草、マカロニ、長ネギ	たら、大葉、レタス、ほうれん草、人参、もやし、きゅうり、ロースハム、いりごま、ひきわり納豆、ふり、玉ねぎ、長ネギ	卵、玉ねぎ、ほうれん草、人参、プロッコリー、ごぼう、椎茸、白滝、白いりごま、すり身、白菜、長ネギ	鶏肉、芋、人参、玉ねぎ、コーン、ワンタンの皮、きゅうり、キャベツ、果物	玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ、焼き豚、卵、ナルト、長ネギ、果物ゼリー
行事					

★特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。

★年齢により、献立が変更になることがあります。

★土曜保育を希望する子には、牛乳・パン・おやつを提供しています。

★天候不順や価格高騰などの影響により、メニューが変更になることがあります。