

# きゅうしよくだより

11月

令和5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			1	2	3
副食	<p><b>寒さに負けず強い体をつくろう!</b> 寒暖差が厳しい時季ですね。服装での調節も大事ですが、体を温める食べ物で体温を上げ、インフルエンザなどの感染症にかからないようにしましょう。</p> <p>★免疫力アップ... 緑黄色野菜・果物など ウイルスへの抵抗力をつけるには旬の野菜や果物がおすすです!</p> <p>★体力アップ... 肉・魚・大豆製品など 良質なたんぱく質を摂取しましょう。鍋料理は体も温まりますよ!</p>		<p>かきあげ ごもくまめ みそしる</p>	<p>ちゃんぽんうどん くだもの</p>	<p>ぶんかのひ</p> 
主食			もちむぎごはん	うどん	
10時のおやつ(未満児)			牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	
3時のおやつ			くつきー・牛乳	ばんげーき・牛乳	
主な使用食品(調味料等除く)			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、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、果物	
行事					
日付	6	7	8	9	10
副食	<p>ちきんかつ にらのたまごとし みそしる</p>	<p>さけのほわいとそーすやき もやしとわかめの ぼんずさらだ こんそめすーぶ</p>	<p>はっぼうさい かぼちゃのてんぷら ちゅうかすーぶ</p>	<p>わんたんめん くだもの</p>	<p>おべんとうのひ</p> 
主食	ごはん	ごはん	わかめごはん	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	ぷりんあらもーど	くつきー・牛乳	せんべい・じよあ	とうにゅうもち・おちゃ
主な使用食品(調味料等除く)	チキンカツ、キャベツ、にら、もやし、卵、木綿豆腐、あおさ、玉ねぎ、長ネギ	鶏、玉ねぎ、マカロニ、芋、チーズ、パセリ粉、もやし、海藻サラダ、焼くわ、キャベツ、ウインナー、しめじ、人参、長ネギ、プリン、ホイップ、みかん、カラースプレー	豚肉、白菜、干しいたけ、人参、むきエビ、いんげん、たけのこ、玉ねぎ、南瓜、卵、チンゲン菜、ベーコン、長ネギ	ワンタン、ナルト、ほうれん草、長ネギ、果物、ショア	豆乳、きな粉
行事					
日付	13	14	15	16	17
副食	<p>ぎょうざ ばんばんじー ちゅうかすーぶ</p>	<p>たらのかおりあげ ふわふわぼてとさらだ みそしる</p>	<p>ぎせいどうふ だいこんとわかめの すのもの みそしる</p>	<p>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</p>	<p>なぼりたん こんそめすーぶ けーき</p>
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	どらやき・牛乳	ふる一つのぜりーかけ	くつきー・牛乳	やきいも・おちゃ	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	餃子、枝豆、鶏肉、きゅうり、もやし、人参、白練りごま、いりごま、大根、卵、わかめ、長ネギ、どら焼き	たら、大葉、レタス、芋、枝豆、コーン、なめこ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、みかん、パイン缶、黄桃缶、白桃缶	鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、芽ひじき、卵、プロッコリー、大根、海藻サラダ、きゅうり、みかん、小松菜、焼くわ、長ネギ	鶏ひき肉、グリーンピース、刻みのり、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、さつまいも	人参、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、トマトビュレ、ほうれん草、ベーコン、長ネギ、ケーキ
行事					
日付	20	21	22	23	24
副食	<p>わふうはんぱーぐ はるさめのつなまよさらだ すましじる</p>	<p>さかなのふらい きりぼしだいこんのもの みそしる</p>	<p>かれーらいす みそどれさらだ ぎゅうにゅう</p>	<p>きんろうかんしゃのひ</p> 	<p>やきうどん こんそめすーぶ くだものぜりー</p>
主食	ごはん	もちきびごはん	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・せんべい	
3時のおやつ	おかし・牛乳	ふるぐらよーぐると	せんべい・じゅーす	くつきー・牛乳	
主な使用食品(調味料等除く)	炒り豆腐ハンバーグ、枝豆、春雨、シーチキン、きゅうり、人参、ロースハム、すり身、わかめ、えのき、長ねぎ	白身魚のフライ、卵、玉ねぎ、パセリ粉、キャベツ、切干大根、生粋、人参、干しいたけ、もやし、油揚げ、長ネギ、フルーツグラノーラ、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	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、豚肉、小松菜、ベーコン、卵、長ネギ、果物ゼリー	
行事					
日付	27	28	29	30	
副食	<p>ころっけ こまつなとにんじんの あえもの みそしる</p>	<p>さわらのてりやき なっとうさらだ みそしる</p>	<p>にくじゃが あげごぼう みそしる</p>	<p>とりにくのとまとにこみ たまごのさんしよくさらだ じゃがいものすーぶ</p> 	
主食	ごはん	ごはん	じゅうろっくごはん	おにぎり	
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	
3時のおやつ	おまんじゅう・牛乳	こくとうむしばん・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・じゅーす	
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、もみりのり、油揚げ、玉ねぎ、大根、長ネギ、お饅頭	さわら、プロッコリー、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、ふりのり、玉ねぎ、長ネギ、黒糖	豚肉、芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう、いりごま、なめこ、木綿豆腐、長ネギ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、トマトビュレ、マカロニ、卵、人参、きゅうり、レタス、芋、クルトン、パセリ粉	
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は、お弁当持参になります。  
 ★コロナウイルスの影響により、入荷困難の食材もあるためメニューが変更になることがあります。