

# 11月の給食だよ!

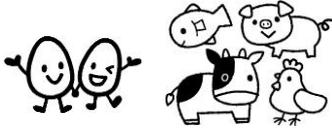


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

## たんぱく質

免疫力を保ち、下がった時は、回復させます!

肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
(豆腐、納豆、厚揚げなど)



## ビタミンA

粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます!

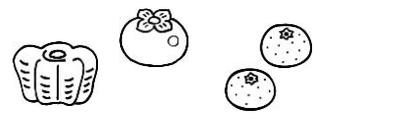
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



## ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスを退治します!

ブロッコリー、れんこん、かぼちゃ、きゃべつなどの野菜や柿、みかんなどの果物



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	火	高野豆腐の卵とじ くだもの みそ汁 ミルク カステラ	230kcal 15.6g 6.9g 215 mg 1.6g	魚	シーフード グラタン
2	水	豚肉のケチャップ炒め いた きのこたっぷりスープ ヨーグルト	212kcal 18.7g 3.8g 274 mg 1.6g	海藻	ひじき サラダ
4	金	白身魚のみそマヨ焼き おひたし けんちん汁 牛乳 てづくり大学芋	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.6g	卵	卵焼き
7	月	白菜と肉だんごのスープ チーズ 切りほしだいこん ナムル 牛乳 てづくりおからとバナナのソフトクッキー	224kcal 17.6g 8.6g 192 mg 1.6g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
8	火	豚汁 みそ納豆 くだもの 牛乳 メープルマーブルパン	268kcal 20.4g 8.8g 322 mg 1.4g	緑黄色野菜	ポトフ
9	水	カレーの日*白ご飯は持参です きのこカレー りんごのサラダ ゼリー		卵	スクランブル エッグ
10	木	鯖のみそ焼き れんこんのきんぴら すまし汁 牛乳 てづくり米粉のチーズ蒸しパン	235kcal 20.1g 7.6g 292 mg 1.8g	肉	肉じゃが
11	金	マーボー豆腐 みそ汁 ヨーグルト	228kcal 12.2g 12.4g 230 mg 1.4g	魚	たら汁
14	月	ミートソース くだもの たまご 卵スープ ミルク クリームパン	305kcal 17.5g 9.6g 279 mg 2.3g	海藻	昆布あえ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『さつまいもサラダと秋の恵み汁』です。  
 この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立から2品、同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。  
 さつまいもサラダは、キャベツや小松菜、ハム、ゆで大豆とゆでたさつまいもをドレッシングであえます。秋の恵み汁は大根や人参、里芋、鶏肉、しめじ、ねぎ等が入ったみそ仕立てのお汁です。どちらも野菜や芋がたくさん入った秋らしいメニューです。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
15	火	七五三のお祝い【完全給食】*白いご飯はいりません 赤飯 からあげ～ねぎソースかけ～ 磯和え すまし汁 ヨーグルト		淡色野菜	野菜の卵とじ
16	水	☺いい歯・食育の日 ごぼうバーグ 昆布あえ みそ汁 ヨーグルト飲料 菓子	231kcal 14.4g 5.1g 202 mg 1.6g	肉	チキンステーキ
17	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のカレー風味焼き 秋の恵み汁 さつまいもサラダ 牛乳 てづくりマーラーカオ	213kcal 16.9g 7.1g 306 mg 1.7g	芋	マッシュポテト
18	金	ごもくに 五目煮 みそ汁 牛乳プリン	251kcal 20.3g 9.7g 204 mg 1.2g	緑黄色野菜	ニラ玉
21	月	はっほうさい 八宝菜 みそ汁 チーズ 牛乳 あんぱん	264kcal 21.2g 5.9g 317 mg 1.8g	海藻	わかめスープ
22	火	かぶのクリームシチュー くだもの ひじきサラダ ミルク 田舎パイ	279kcal 14.4g 9.9g 263 mg 1.5g	大豆製品	湯豆腐
24	木	オープンオムレツ プロッコリー 野菜スープ 牛乳 てづくりもちもちチーズパン	286kcal 13.7g 15.2g 190 mg 1.7g	魚	魚のホイル焼き
25	金	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません 青菜の混ぜご飯 れんこんつくね 花野菜サラダ みそ豆乳スープ ミニデザート ヨーグルト		緑黄色野菜	おひたし
28	月	ごまみそカツ じゃこおひたし なめこ汁 牛乳 マドレーヌ	299kcal 19.9g 15.8g 280 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
29	火	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き 野菜ソテー みそ汁 牛乳 てづくりさつま芋ケーキ	238kcal 17.2g 8.4g 187 mg 2.4g	卵	目玉焼き
30	水	ちゃんぽん風スープ くだもの キャベツとチーズのサラダ プリン	293kcal 17.7g 7.8g 321 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。