

# 11月の給食だよ!

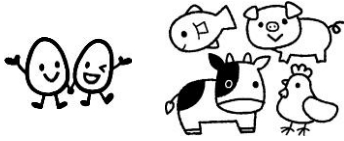


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

## 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!

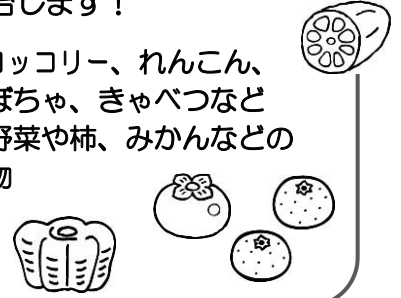
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



## 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
2	月	豚肉の甘辛煮 <small>ぶたにく あまからに</small> みそ汁 <small>しる</small> くだもの <small>牛乳 手作りさつま芋パイ</small>	230kcal 18.2g 4.3g 302 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
4	水	《カレーの日 主食持参》 ほくほくカレー <small>だいこん</small> 大根サラダ <small>牛乳 くりくりぼうずのパン</small>	268kcal 17.6g 6.5g 315 mg 1.8g	大豆製品	納豆あえ
5	木	チキンかつ <small>しる</small> カレーもやし みそ汁 <small>牛乳 田舎パイ(あずき)</small>	315kcal 20.0g 11.8g 296 mg 1.6g	魚	シーフードグラタン
6	金	鮭のねぎみそ焼き <small>さけ や</small> すまし汁 <small>しる</small> ごまあえ <small>牛乳 手作りコーントースト</small>	190kcal 15.6g 8.7g 186 mg 1.5g	海藻	ひじきサラダ
9	月	ミートソーススパゲティ <small>チーズ</small> 野菜スープ <small>やさい</small> <small>ヨーグルト</small>	286kcal 13.5g 10.5g 191 mg 1.2g	芋	里芋煮
10	火	タンドリーサーモン <small>きりほしだいこんいた</small> みそ汁 <small>しる</small> 切干大根炒め <small>ミルク カステラ</small>	223kcal 20.2g 5.1g 322 mg 1.5g	肉	親子煮
11	水	高野豆腐の卵 <small>こうやどうふ たまご</small> とじ <small>しる</small> みそ汁 <small>牛乳 手作りバナナマフィン</small>	261kcal 15.1g 12.2g 226 mg 1.4g	淡色野菜	ポトフ
12	木	おでんスープ <small>に</small> ひじき煮 くだもの <small>ミルク ㊟チョコパン㊟ジャムパン</small>	245kcal 13.3g 12.6g 244 mg 1.8g	肉	肉野菜炒め
13	金	【七五三祝い会 完全給食】※白いご飯は必要ありません 赤飯 <small>せきはん</small> 鶏肉の香味焼き <small>とりにく こうみや</small> 花野菜サラダ <small>はなやさい</small> すまし汁 <small>しる</small> ヨーグルト		芋	マッシュポテト



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 里芋と大豆の揚げ煮 だゴン！  
 鶏肉、里芋、ゆで大豆は揚げてから、大根、人参などと一緒に煮ます。揚げ煮にすることで煮崩れしにくく味がしみこみやすくなります。♪

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
16	月	マーボー豆腐 ビーフンスープ 牛乳 手作りアップルポテト	240kcal 17.0g 8.3g 354 mg 1.7g	卵	野菜の卵とじ
17	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ 里芋と大豆の揚げ煮 みそ汁 ヨーグルト	262kcal 14.2g 10.7g 183 mg 1.4g	緑黄色野菜	ニラ玉
18	水	☺いい歯・食育の日 れんこんバーグ マカロニサラダ みそ汁 牛乳 手作りすなっ麩	268kcal 17.7g 9.4g 307 mg 2.0g	海藻	昆布あえ
19	木	みそ納豆 かきたま汁 牛乳 手作りボンデケイジョ	213kcal 11.7g 10.0g 185 mg 1.4g	魚	魚のホイル焼き
20	金	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク メロンパン	221kcal 14.4g 3.6g 316 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げの煮物
24	火	オープンオムレツ ゆかりあえ 豆腐とわかめのスープ 牛乳 手作り肉まん	301kcal 16.4g 10.5g 293 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ
25	水	さばのソースかけ 昆布あえ みそ汁 ミルク シュガースコーン	304kcal 15.6g 16.7g 185 mg 1.2g	肉	チキンステーキ
26	木	はっほうさい 八宝菜 けんちん汁 チーズ 牛乳 手作りポッポ焼き	224kcal 17.6g 6.9g 191 mg 2.3g	海藻	わかめスープ
27	金	【誕生会 完全給食】 ※白いご飯は必要ありません ごぼうの炊き込みごはん ちくわのもみじ揚げ 菊入りあえ物 どさんこ汁 ミニデザート ◎ヨーグルト ⊕麦茶・ミニデザート		大豆製品	湯豆腐
30	月	クリームシチュー くだもの もやしと水菜のツナあえ ゼリー	302kcal 14.8g 12.8g 208 mg 1.4g	卵	目玉焼き

❖ 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。