

給食だより

子供の家幼稚園

11月の献立

11月です

2022年



月	火	水	木	金	土
	1 チーズ	2 せんべい・牛乳	3 傘	4 フレーク・牛乳	5
	雑穀米 すり身団子のケチャップ煮 ほうれん草としめじソテー 牛乳・みかん ★にんじん餅	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりと炒り卵のサラダ みそ汁・牛乳 ★おにぎり	文化の日	雑穀米・パイン缶 スペイン風オムレツ きんぴらごぼう かぼちゃポタージュ ★ピザトースト	チキンピラフ 中華スープ ヨーグルト ★バナナ・せんべい
7 バナナ・牛乳	8 チーズ	9 せんべい・牛乳	10 ヨーグルト	11 フレーク・牛乳	12
五目焼き豚ラーメン 紅白なます みかん 牛乳 ★おにぎり	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのごま酢あえ 牛乳 ★蒸しパン	雑穀米 ぶり大根 マカロニサラダ 柿・牛乳 ★かぼちゃドーナツ	雑穀米 豚肉のすき焼き風煮 ハンサムスー 牛乳 ★お好み焼き	雑穀米 チキン南蛮 ほうれん草のごま和え みそ汁・牛乳 ★ふかしもち	ソース焼きそば スープ りんご ★おにぎり
14 バナナ・牛乳	15 おべんとうの日	16 せんべい・牛乳	17 ヨーグルト	18 おたんじょう会	19
ロールパン ソーセージのポトフ ブロッコリーのマヨ和え フルーツヨーグルト ★炊き込みおこわ	 ★ばん	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりと炒り卵のサラダ みそ汁・牛乳 ★おにぎり	雑穀米 肉じゃがカレー ブロッコリーの中華サラダ 牛乳・柿 ★マカロニきな粉	雑穀米・パイン缶 スペイン風オムレツ きんぴらごぼう かぼちゃポタージュ ★ピザトースト	チキンピラフ 中華スープ ヨーグルト ★バナナ・せんべい
21 バナナ・牛乳	22 チーズ	23 傘	24 ヨーグルト	25 フレーク・牛乳	26
五目焼き豚ラーメン 紅白なます みかん ★おにぎり	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのごま酢あえ 牛乳 ★蒸しパン	勤労感謝の日	雑穀米 豚肉のすき焼き風煮 ハンサムスー 牛乳 ★お好み焼き	雑穀米 チキン南蛮 ほうれん草のごま和え みそ汁・牛乳 ★ふかしもち	ソース焼きそば スープ りんご ★おにぎり
28 バナナ・牛乳	29 チーズ	30 せんべい・牛乳			
雑穀米 おでん さきいかのサラダ 牛乳 ★ほうれん草パン	麦ごはん ポークカレー ハンパンジー ヨーグルト ★卵サンド	わかめご飯 チキングラタン ハムと白菜スープ りんご ★マカロニきな粉			

日に日に風が冷たくなってきましたね。
旬を迎える食べ物は、身体を温め体調を整えてくれます。
のどや鼻の粘膜を丈夫にするブロッコリー、人参、ほうれん草
など緑の濃い野菜、身体を守る大根、白菜、きのこ、果物など
今月は新米と一緒に給食で秋の味覚を味わいましょう(*^▽^*)



★毎日が忙しいですね。

●子どもの「食」Q&A●
Q. 忙しいときに手早く栄養を与えたい
A. できあいのそうざいだけでなく、何か1品をプラスしてあげるなど工夫をしましょう。冷凍の食材(カボチャ、インゲン、ポテトなど)も常備しておくたいへん便利です。

子どもの「食」Q&A
Q. 1歳児へのおやつとの与え方は？
A. 1歳児に与えるおやつは「補食」と呼び、食事ではとりきれない栄養や食事量を補う目的があります。乳製品、お好み焼きやおイモなど主食代わりになるもの、ビタミン類・水分の補給になる果物など、栄養バランスを考えながら与えてください。

★食材等の関係で献立が代わることもあります。 ★おやつは預かり保育(延長)の子どもたちのみとなります。