

11月の献立予定表

				1(金)	2(土)
				ご飯 エビマヨ レタスサラダ 玉葱の味噌汁	ナポリタン 卵サラダ きのこのスープ
				ピザトースト	せんべい
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
振替休日	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのゴマ和え 豆腐の味噌汁	ご飯 鮭のさっぱり漬け ひじきの煮物 白菜の味噌汁	チーズパン きのこオムレツ ササミのサラダ コンソメスープ	カレーライス スパゲティサラダ	ロールサンド バイクドポテト えのきのスープ
	おさつスティック	マドレーヌ	磯辺餅(おにぎり)	チョコチップクッキー(クッキー)	ミニドーナツ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ロールパン ローストチキン マヨコーンポテト キャベツのスープ	ご飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の旨煮 ほうれん草の味噌汁	ご飯 ハンバーグ さつま芋サラダ えのきの味噌汁	ご飯 鱈の味噌焼き かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	中華丼 きゅうりの酢の物 油揚げの味噌汁	親子うどん 青菜のお浸し
ヨーグルト	ポテトチップス	わらびもち(きな粉クッキー)	ウインナーロール	きな粉パン	クッキー
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯 カレイのつけ焼き 青菜の白和え 人参の味噌汁	チーズパン グラタン 添え野菜 白菜のスープ	ハヤシライス マカロニサラダ	ご飯 焼鮭 高野豆腐の卵とじ じゃが芋の味噌汁	ご飯 チキン南蛮 トマトサラダ 小松菜の味噌汁	勤労感謝の日
小倉パイ	鮭おにぎり	焼き芋	ジャムサンド	ゴマスティック	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木) <small>祝</small>	29(金)	30(土)
ご飯 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ わかめの味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 温野菜 しめじの味噌汁	ご飯 肉じゃが じゃこの酢の物 キャベツの味噌汁	ロールパン 白身魚フライ コーンサラダ スープ・ヤクルト	ご飯 鶏のオニオンソース グリル野菜 油揚げの味噌汁	チキンライス グリーンサラダ 野菜スープ
みたらし団子(きな粉おにぎり)	シュガーパイ	プリン	チョコレートケーキ(ケーキ)	栗饅頭	バウムクーヘン

- ☆昼食時に果物(柿、梨等)を出しています。
- ☆11月28日(木)はお誕生日会メニューです。
- ☆献立は都合により変更となることがあります。
- ☆()の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆給食だより☆

今月の目標【風邪に負けない体を作ろう】

寒くなってくると、風邪・インフルエンザが流行りだし、予防のためには十分な睡眠、バランスの良い食生活、手洗い・うがいの励行が大切です。



体の抵抗力をつける栄養素

- ・タンパク質
体を作り、感染症に対する抵抗力をつける働きがあります。
例) 魚、肉、牛乳、大豆
- ・ビタミンA
皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあります。
例) かぼちゃ、ほうれん草、人参
- ・ビタミンC
血管や皮膚を健康に保ち、感染症への抵抗力を高める働きがあります。
例) レモン、ブロッコリー、キャベツ

!! 今月のおすすめレシピ !!

グラタン

【材料】

- ☆鶏もも肉 ……200g
- ☆玉葱 ……1玉
- ・マカロニ ……100g
- ・バター ……40g
- ・とろけるチーズ ……適量
- ・牛乳 ……400ml
- ・小麦粉 ……40g
- ・コンソメ ……40g
- ・塩コショウ ……適量

【作り方】

- 1、マカロニを茹で、☆をバターで炒める。
- 2、☆に小麦粉を入れ粉っぽさが無くなったら牛乳を入れてひと煮立ちさせる。
- 3、コンソメ、塩コショウで味を整えたらマカロニを入れる。
- 4、3を耐熱容器に入れ、チーズをかける。
- 5、最後にトースターでチーズに焼き色がつくまで焼いたら完成。