



～給食だより～

朝晩で気温の差が大きくなってきました。体調を崩していませんか？
毎日元気に過ごすためにも風邪を予防することが大切です。
風邪をひかないようにするには、栄養を十分にとって早寝早起きをしましょう！

～寒さをふきとばす4つの要素～

1 たんぱく質をたくさんとる



→魚・肉・卵・大豆等には体を作るたんぱく質を多く含み、丈夫な体を作ります。

2 果物を十分にとる



→果物に含まれるビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。

3 緑黄色野菜(色の濃い野菜)をたくさんとる



→風邪などのウイルスは喉や鼻から侵入してきます。

ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれ、このビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くし、
抵抗力を高めます。



4 脂肪を多めにとる

→油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。

～感謝して食べましょう！～

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、みんなのもとに食事が届くまでには農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、作る人など多くの人々がかかわっています。

○「いただきます」

→生き物の命をいただくという意味。
命をくれてありがとうという気持ちを込めて言う言葉。



○「ごちそうさま」

→「ちそう」は走り回るという意味。
あちこち走り回って食べ物を集めたり、調理したりしてくれた人たちに感謝して言う言葉。

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 ():乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2月	せんべい 牛乳	御飯	味噌汁 鶏のママレード焼き キャベツのおかかひじき (果物)	牛乳 焼きりんご	米 ごま油 マーガリン	鶏肉 かまぼこ 牛乳 味噌	茄子 えのき キャベツ
3火	文 化 の 日						
4水	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 すき焼き風煮 韓国風サラダ (果物)	麦茶 牛乳寒天	米 しらたき ごま油	豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	切り干し大根 白菜 人参 大根 葱 胡瓜
5木	牛乳 ボーロ	御飯	味噌汁 シャーレン豆腐 もやしとワカメの酢の物 果物	牛乳 ブルーベリーマフィン	米 ごま油 小麦粉 マーガリン	鶏肉 えび 卵 豆腐 牛乳 味噌	なめこ ほうれん草 葱 人参 しいたけ もやし
6金	牛乳 さつま芋	ゆかり 御飯	味噌汁 しらす入り厚焼卵 キャベツの昆布和え 果物	牛乳 きな粉蒸しパン	米 ごま油 小麦粉 油	しらす 卵 牛乳 スキムミルク きなこ 味噌	しめじ 小松菜 葱 人参 もやし 胡瓜
7土	牛乳		きのこピラフ 白菜スープ 果物	牛乳 カステラ せんべい	米 カステラ	鶏肉 牛乳	白菜 人参 玉葱 しめじ えのき
9月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏の幽庵焼き 春雨の酢の物 (果物)	麦茶 チーズ蒸しパン	米 ごま 小麦粉 春雨	鶏肉 牛乳 味噌 スキムミルク チーズ	大根 小葱 人参 胡瓜
10火	牛乳 じゃが芋		スパゲティミートソース スープ 大根とりんごのサラダ 果物	牛乳 クッキー	スパゲティ 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	豚肉 牛肉 卵 牛乳 チーズ	玉葱 人参 セロリ 小葱 大根 胡瓜
11水	麦茶 チーズ		パン 豆乳シチュー もやしハムドレッシング プチデザート	麦茶 ピスコ クリームブリュレ	パン 小麦粉 油 コンフレク じゃが芋	鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 コーン 胡瓜 もやし
12木	牛乳 ボーロ	青菜 ご飯	味噌汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 果物	牛乳 ミルク蒸し饅頭	米 じゃが芋 ごま油 小麦粉	鯖 味噌 牛乳 卵 竹輪 小豆	小葱 ごぼう 人参 いんげん
13金	牛乳 さつま芋	御飯	ワンタンスープ 八宝菜 バンサンスウ 果物	麦茶 ほうとう風	米 ワンタン ごま油 春雨 うどん 油	豚肉 卵 油揚げ	南瓜 ほうれん草 人参 白菜 筍 胡瓜 大根
14土	牛乳		ベーコンときのこのピラフ ポトフ 果物	牛乳 せんべい 動物クッキー	米 クッキー マーガリン じゃが芋	ベーコン 牛乳 ウインナー	人参 玉葱 しめじ
16月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 油淋鶏風 キャベツのおかかひじき (果物)	麦茶 りんごのコンポート	米 油 ごま油	鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	茄子 えのき キャベツ
17火	牛乳 じゃが芋		ちゃんぽん風あんかけ焼き そばねばねばスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	麦茶 チーズおにぎり	米 中華麺 油 じゃが芋 ごま油	鶏肉 豆腐 かまぼこ チーズ	しいたけ 人参 もやし いんげん 葱 モロヘイヤ
18水	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 すき焼き風煮 ツナ入りマカロニサラダ (果物)	麦茶 ゼリー せんべい	米 マカロニ しらたき マヨネーズ	豚肉 焼き豆腐 ツナ 油揚げ 味噌	小松菜 人参 白菜 玉葱 胡瓜 キャベツ
19木	牛乳 ボーロ	御飯	味噌汁 シャーレン豆腐 もやしとワカメの酢の物 果物	牛乳 黒糖ラスク	米 食パン ごま マーガリン 油	鶏肉 豆腐 えび 味噌 牛乳	なめこ ほうれん草 葱 しいたけ 人参 もやし
20金	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 しらす入り厚焼卵 キャベツの昆布和え 果物	牛乳 お好み焼き	米 小麦粉 ごま油 マヨネーズ	しらす 卵 牛乳 豚肉 チーズ 味噌	しめじ 小松菜 葱 キャベツ もやし 胡瓜
21土	牛乳		きのこピラフ 白菜スープ 果物	牛乳 トーナツ 野菜スナック	米 油 ドーナツ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 しめじ えのき 白菜
23月	勤 労 感 謝 の 日						
24火	牛乳 せんべい	ナン	キーマカレー きのこスープ さつま芋とりんごのサラダ 果物	麦茶 ひじきおにぎり	米 ナン さつま芋 マヨネーズ 油	豚肉 ベーコン チーズ 油揚げ	ピーマン しいたけ えのき しめじ 玉葱 人参
25水	麦茶 チーズ	きのこ 御飯	豚汁 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し (果物)	麦茶 味噌ラーメン	中華麺 ごま油 米 こんにやく じゃが芋	豚肉 鮭 油揚げ 豆腐 牛乳 味噌	しめじ しいたけ 人参 大根 もやし にら
26木	牛乳 ボーロ	青菜 ご飯	味噌汁 白菜の春雨煮 きんぴらごぼう 果物	牛乳 ヨーグルトトースト	米 食パン ごま油 春雨 じゃが芋	豚肉 竹輪 ヨーグルト 牛乳	小葱 ごぼう 人参 いんげん しめじ 白菜
27金	牛乳 さつま芋	御飯	ワンタンスープ 八宝菜 バンサンスウ 果物	牛乳 南瓜のチーズケーキ	マーガリン ワンタン 油 春雨 小麦粉 米	豚肉 卵 チーズ 生クリーム	南瓜 ほうれん草 人参 筍 胡瓜 キャベツ
28土	牛乳		ベーコンときのこのピラフ ポトフ 果物	牛乳 せんべい 黒糖ボーロ	米 ボーロ マーガリン じゃが芋	ベーコン 牛乳 ウインナー	人参 玉葱 しめじ
30月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏の幽庵焼き 春雨の酢の物 (果物)	牛乳 抹茶ケーキ	米 小麦粉 ごま マーガリン 春雨	鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳 味噌	大根 小葱 人参 胡瓜

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

作成 栄養士 佐藤

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁は煮干しとかつおからとっています