

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	おせんべい 麦茶	わかめうどん さつま芋の煮物 胡瓜と鶏ささみのサラダ	スティックパン 麦茶 オレンジ	わかめ 鶏ささみ	うどん さつま芋 食パン	玉ねぎ・人参 長ねぎ・胡瓜 もやし・オレンジ
3	火	オレンジ 麦茶	ごはん サーモンのクリーム煮 ほうれん草のサラダ ミネストローネ	♪コーンフ레이크粥 麦茶 バナナ	鮭 大豆	ごはん マカロニ コーンフ레이크	玉ねぎ・人参・しめじ・バナナ かぼちゃ・パセリ・トマト・オレンジ ほうれん草・もやし・なす
4	水	バナナ 麦茶	ごはん 筑前煮 じゃこのサラダ チンゲン菜のすまし汁	♪マカロニきなこ 麦茶 梨	鶏肉 しらす きなこ	ごはん 里芋 マカロニ	人参・椎茸・大根 いんげん・れんこん・コーン キャベツ・胡瓜・玉ねぎ しめじ・チンゲン菜・梨
5	木	ビスケット 麦茶	ごはん かわいいの煮付 かぶのゆかり和え 豆腐のみそ汁	♪蒸かし芋 麦茶 りんご	かわいい 豆腐	ごはん さつま芋	かぶ・かぶの葉・胡瓜 人参・玉ねぎ・長ねぎ りんご
6	金	粉ふき芋 麦茶	ごはん きのこと豚肉の煮物 大豆のサラダ 玉ねぎスープ	♪みかんとぶどうのミックスセリー 麦茶 おせんべい	豚肉 大豆	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・かぼちゃ しめじ・舞茸・胡瓜 キャベツ・コーン・みかん
7	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
23	月	胡瓜スティック 麦茶	ミートソーススパゲティ りんごのサラダ コーンスープ	スティックパン 麦茶 オレンジ	豚ひき肉 大豆	スパゲティ 食パン	玉ねぎ・トマト・人参・白菜 しめじ・りんご・オレンジ 胡瓜・コーン・パセリ
10	火	おせんべい 麦茶	ごはん さわらの塩焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁	♪ほうとうの甘煮 麦茶 りんご	さらわ	ごはん ほうとう	ごぼう・いんげん・人参 椎茸・えのき・舞茸 長ねぎ・もやし
11	水	柿 りんご	ごはん 豆腐もやしあんかけ 切干大根のサラダ かぶのすまし汁	♪ココアケーキ 麦茶 バナナ	鶏ひき肉 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・枝豆・しめじ もやし・椎茸・水菜・コーン・りんご 切干大根・かぶ・かぶの葉・バナナ
12	木	バナナ 麦茶	ごはん マグロの煮付 青菜のおかか和え 麩と大根のみそ汁	♪きなこクッキー 麦茶 梨	マグロ かつお節 きなこ	ごはん 麩	小松菜・もやし・人参 大根・長ねぎ・しめじ 梨・バナナ
13	金	梨 麦茶	ごはん さつま芋のクリーム煮 フレンチサラダ キャベツスープ	♪蒸しパン 麦茶 りんご	鶏肉	ごはん さつま芋	人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・コーン レーズン・りんご
14	土	おかし 麦茶	五目中華丼・スープ バナナ	おかし 野菜ジュース	豚肉	ごはん	人参・玉ねぎ・キャベツ バナナ・野菜ジュース
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
31	火	(ハロウィン給食) 混ぜごはん	魔女のローストチキン 紫キャベツのマリネ パンプキンスープ りんご	♪かぼちゃのケーキ 麦茶 梨	鶏肉	ごはん	人参・玉ねぎ・しめじ・バナナ グリーンピース・もやし・パセリ・梨 マッシュルーム・コーン・かぼちゃ・りんご 紫キャベツ・パプリカ・ミニトマト

※献立内の青色は絵本「おばけのてんぷら」に出てくる「いもの天ぷら」のかわりにさつま芋の煮物を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

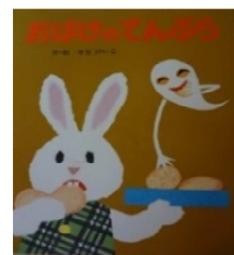
※11・25日の豆腐もやしあんかけは、すみれ組の保護者からの紹介メニューです。

♪『おばけのてんぷら』♪

食べることがだいすきなうさこは、こねこくんが作ったおいしいもの天ぷらがとてもおいしかったので、さっそくおうちに帰って作りました。天ぷらを揚げるいい匂いにつられたおばけは、うさこのうちに行きました。おばけはうさこに見つからないように天ぷらつまみ食いしていると、すべて衣の中に落ち天ぷらにされてしまいました。さあ、おばけはそのあとどうなるのでしょうか。その続きは読んでのおたのしみ・・・♪

♪『いもの栄養』♪

お芋は、カリウムや亜鉛、マグネシウム、ビタミンCやビタミンB1、食物繊維など豊富な栄養素を含む優れた野菜の1つです♪さつま芋のビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても損失しにくいという特徴があります。また、切った時に出てくる白い液体、ヤラピンには便を柔らかくする作用があるといわれ、食物繊維との相乗効果で便秘の予防・改善などの効果が期待されます。
お芋は離乳食に取り入れやすいので、おすすめ食材の1つです♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。