

# 11月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	うどん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 みかん	きな粉トースト 牛乳
2	金	せんべい	ごはん 冬野菜カレー ツナサラダ りんご	カステラ 牛乳
3	土		文化の日	
4	日			
5	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご	ほうれん草ケーキ 牛乳
6	火	ゼリー	食パン ウィンナー卵焼き かぶサラダ バナナ 牛乳	あんかけ温麺 お茶
7	水	ジュース	ごはん たら野菜あんかけ かき玉汁 かき	スイートポテト 牛乳
8	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ブロッコリーおかかあえ みかん	チーズパイ 牛乳
9	金	せんべい	ごはん さばの香り焼 ひきな炒り りんご	メロンパン 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	油麩丼 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日			
12	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 りんご	五平もち お茶
13	火	ゼリー	食パン 鮭のマヨ焼 ブロッコリーの白和え バナナ 牛乳	焼きいも会
14	水	ジュース	ごはん けんちん汁 から揚げ 浅漬け かき	プリン クラッカー
15	木	ヨーグルト	うどん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 みかん	ごまトースト 牛乳
16	金	せんべい	ごはん 冬野菜カレー ツナサラダ りんご	フルーツポンチ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご	ピザトースト 牛乳
20	火	ゼリー	食パン ウィンナー卵焼き かぶサラダ バナナ 牛乳	はらこめし風 お茶
21	水	ジュース	ツナカレーピラフ クリスピーチキン 人参ソテー かき	マドレーヌ 牛乳
22	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ブロッコリーおかかあえ みかん	大学芋 お茶
23	金		勤労感謝の日	
24	土	クラッカー 牛乳	油麩丼 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 りんご	小豆団子 お茶
27	火	ゼリー	食パン 鮭のマヨ焼 ブロッコリーの白和え バナナ 牛乳	バウムクーヘン お茶
28	水	ジュース	ごはん けんちん汁 から揚げ 浅漬け かき	ゼリー せんべい
29	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 青菜のおかか炒め みかん	ツナのりおにぎり お茶
30	金	せんべい	ごはん さばの香り焼 ひきな炒り りんご	クロワッサン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩g
3歳以上児	663	23.3	21.4	2.1
3歳未満児	555	19.2	16.7	1.7

～食育活動～  
 11月19日(月) うぐいす組 キャベツちぎり  
 11月26日(月) つる組 おはぎ作り

**体をあたためて風邪予防**

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

**宮城県産のお米**

仙台市では仙台平野を中心に稲作が営まれ、主力品種の「ひとめぼれ」を筆頭に、「ササニシキ」「まなむすめ」などの品種が栽培されてきました。近年では、震災直後の水田に作付された、胚芽の大きい高機能玄米「金のいぶき」。2017年には「だて正夢」が新しい品種として登場しています。

こども園の給食では、ひとめぼれを使用しています。

# 11月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------