

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	日			
2	月	せんべい	ごはん かきたま汁 炒り豆腐 りんご	ほうれん草ケーキ 牛乳
3	火		文化の日	
4	水	ジュース	ごはん 味噌汁 たら野菜あんかけ パナナ	ぼたぼた焼き 牛乳
5	木	ヨーグルト	ミートソースパゲティ ブロッコリーとツナの和え物 みかん	ひじきごはん お茶
6	金	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め りんご	メロンパン 牛乳
7	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 パナナ	ゼリー ジュース
8	日			
9	月	せんべい	ごはん キャベツと厚揚げ炒め 和風ポトフ りんご	カステラ 牛乳
10	火	バナナ	かぼちゃパン クリームシチュー ビーンズサラダ かき	焼き芋 お茶
11	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き パナナ	栗蒸しパン 牛乳
12	木	ヨーグルト	うどん 天ぷら(ちくわ、さつまいも) ほうれん草ごま和え みかん	チーズトースト 牛乳
13	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー ツナサラダ りんご	あんかけ温麺 お茶
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが パナナ	ビスケット ジュース
15	日			
16	月	せんべい	ごはん かきたま汁 炒り豆腐 りんご	フライドポテト 牛乳
17	火	バナナ	ごはん ハッシュドボーク チーズサラダ かき	みたらし団子 お茶
18	水	ジュース	コーンパン トマトスープ 鶏肉のレモンソースかけ 野菜ソテー バナナ	お豆ケーキ 牛乳
19	木	ヨーグルト	ミートソースパゲティ ブロッコリーとツナの和え物 みかん	お好み焼きごはん お茶
20	金	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め りんご	焼きそば お茶
21	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 パナナ	ゼリー ジュース
22	日			
23	月		勤労感謝の日	
24	火	バナナ	かぼちゃパン クリームシチュー ビーンズサラダ かき	こんぶおにぎり お茶
25	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き パナナ	フルーツヨーグルト クラッカー
26	木	せんべい	うどん 天ぷら(ちくわ、さつまいも) ほうれん草ごま和え みかん	ジャムパン 牛乳
27	金	ヨーグルト	ごはん 味噌汁 たら野菜あんかけ りんご	スイートポテト 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが パナナ	ビスケット ジュース
29	日			
30	月	せんべい	ごはん 具だくさん味噌汁 ウィンナー卵炒め りんご	きなこパイ 牛乳

※3歳未満児は全日昼食に牛乳または代わりとなる飲み物が付きます。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分相当量g
3歳以上児	613	20.3	17.1	1.7
3歳未満児	547	18.5	15.3	1.5

～食育活動～
11月20日(金) つる組 手巻き寿司パーティー

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、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

旬の食材

サケ

日本で一般にサケといわれているのは「白鮭」で、9月～11月の間に生まれた川に戻って産卵します。この時季のサケは「秋鮭」と呼ばれ、川に戻る前のサケは脂がのっておいしいといわれています。消化吸収のよいタンパク質が豊富で、塩焼きはごはんとの相性もよく、お弁当やおにぎりの具材としても重宝されています。