



11月の献立表



郡山保育園

R3.10.30

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1	月	さばのみそ煮 酢の物 青さ汁	さば 卵 豆腐	油	しょうが、人参、もやし、豆苗、 切干大根、玉ねぎ、大根、 青さのり	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク キウイ お菓子
15	火	れんこんバーグ 付け合わせ コンソメスープ	合挽肉 卵 いりこ 大豆	油 ごま じゃが芋 さつま芋	レンコン、玉ねぎ、ブロッコリー、 人参、きゃべつ、しめじ、 小松菜	食パン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク 生パン ★大豆といりこの揚げ煮
2	木	ウィンナーカレー フレンチサラダ	ウィンナー カニカマ	じゃが芋 さつま芋 油 生クリーム	人参、玉ねぎ、きゃべつ、 もやし、水菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★フルーツサンド
4	金	揚げ魚のみぞれがけ 里芋のサラダ 油揚げのみそ汁	白身魚 ちくわ 豆腐 油揚げ	油 里芋 マヨネーズ	大根、ブロッコリー、人参、 コーン、ひじき、玉ねぎ、 えのき、わかめ	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク バナナ ★手作りけたんは
22	月	きのこスパゲティ コーンチャウダー	鶏ひき肉 ベーコン チーズ 卵	油 さつま芋	えのき、しめじ、人参、玉ねぎ、 ブロッコリー、しょうが、パセリ、 かぼちゃ、大根、クリームコーン	麺 	牛乳 サブレ	ほうじ茶 ★ライスコロッケ ★ビクルス
8	火	さばの甘辛揚げ わかめのナムル ワンタンスープ	さば 油揚げ 豚ひき肉	ワンタンの皮 さつま芋 ごま マーガリン 油	わかめ、人参、きゃべつ、 もやし、しょうが、玉ねぎ、 えのき、小松菜、しめじ	ごはん 	牛乳 一口黒棒	スキムミルク りんご ★スイートポテト
26	金	中華丼 たたきごぼう お浸し	豚肉 かまぼこ かつお節	ごま油 すりごま	人参、玉ねぎ、きゃべつ、 チンゲン菜、ごぼう、白菜、 もやし、小松菜	ごはん 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク オレンジ お菓子
10	水	チキン南蛮 ごま和え さつま芋のみそ汁	鶏むね肉 卵 ちくわ	油 さつま芋 すりごま マヨネーズ	きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、 人参、豆苗、もやし、コーン、 しめじ、ほうれん草	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク バナナ お菓子
29	月	白身魚のピザ焼き マカロニサラダ 卵スープ	白身魚 ハム 卵 チーズ	マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、コーン、 人参、きゃべつ、ブロッコリー、 かぼちゃ、小松菜	ロールパン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク ★黒ゴマプリン お菓子
12	火	豚汁 そぼろ納豆	豚肉 鶏ひき肉 納豆	さつま芋 油	人参、大根、ごぼう、しめじ、 葉ねぎ、玉ねぎ、小松菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク 生パン お菓子
13	土	鶏と干し大根の中華煮 白菜としらすの和え物 ふりかけ	鶏もも 鶏ムネ 厚揚げ しらす	ごま油 じゃが芋	人参、玉ねぎ、切干大根、 グリーンピース、白菜、もやし、 水菜	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク みかん お菓子
17	水	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳	スキムミルク みかん
6	土						サブレ	お菓子
20	土							

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんはいりません。

★は手作りおやつの日です。

11月19日（金）

誕生会食

鶏飯

さつまあげ

さつま芋のレモン煮

もみじ人参

《おやつ》

スキムミルク

りんご

★栗のパウンドケーキ

おもものおいしい季節になりました。

さつま芋やじゃがいもなどの芋類には食物繊維が多く含まれていて、便秘予防に役立ちます。

また、みかんやパイナップルなどの果物に負けない量のビタミンCが含まれており、風邪予防にも効果があります。

給食やおやつに取り入れているので、保育園で採れたお芋もぜひご家庭でご賞味下さい。

