

11月の献立表

郡山保育園

2022.10.31

日 曜	献立名	副食材料名			3歳未満児		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 15	火 焼きビーフン 具だくさんスープ ※3歳以上児クラスは麺の日は白ご飯はいりません	豚肉 ベーコン かまぼこ 大豆	ごま油 ビーフン じゃが芋	人参、玉ねぎ、きやべつ、 もやし、椎茸、大根、小松菜、 コーン、パセリ、白菜	麵	牛乳 卵ボーロ	ほうじ茶 ★おにぎり ★白菜の浅漬け
2 16	水 はんぺんエビカツ ささみとキャベツのサラダ さつま芋のみそ汁	はんぺん 卵 えび 油揚げ 鶏ささみ	油 ごま マヨネーズ さつまいも	きやべつ、人参、もやし、 小松菜、玉ねぎ、葉ねぎ りんご	ごはん	牛乳 クラッカー	スキムミルク りんご お菓子
4 17	金 肉みそ丼 揚げ豆腐と里芋のスープ煮	豚挽き肉 高野豆腐 大豆	ごま油 里芋 マーガリン	人参、たまねぎ、しょうが、 大根、チンゲン菜 バナナ	ごはん	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ ★ジャムマーガリンサンド
7 21	月 煮込みハンバーグ ビーンズサラダ	豚挽き肉 卵 ベーコン おから 大豆	油 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、 枝豆、コーン、ホールトマト みかん	食パン	牛乳 せんべい	スキムミルク みかん ★カステラ
8 22	火 さばのネギみそ焼き わかめのナムル にら玉スープ	さば ちくわ 卵 豆腐	ごま ごま油	深ネギ、わかめ、人参、 もやし、きやべつ、にら、 えのき、玉ねぎ、バナナ	ごはん	牛乳 サブレ	スキムミルク バナナ お菓子
9 30	水 手羽元の甘辛揚げ スパサラ キャベツのみそ汁	手羽元 魚肉ソーセージ 厚揚げ	スパゲティ マヨネーズ ごま 生クリーム	人参、水菜、きやべつ、 大根、しめじ、小松菜、 みかん缶、パイン缶、バナナ	ごはん	牛乳 ミルクパン	スキムミルク お菓子 ★フルーツミルク寒天
10 24	木 ポークカレー 卵と豆苗のサラダ	豚肉 卵	油 さつま芋 さつま芋	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、 豆苗、もやし、きやべつ オレンジ	ごはん	牛乳 一口黒棒	スキムミルク オレンジ お菓子
11 25	金 鮭マヨ ゴマ酢和え 青菜のみそ汁	鮭 ハム 豆腐	油 さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 ごま	キャベツ、人参、えのき、 コーン、切干大根、小松菜、 玉ねぎ、大根、水菜、りんご	ごはん	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 11日★スイートポテト りんご 25日★焼きいも りんご
12 29	土 鶏と白菜の中華煮 かに玉	鶏もも 鶏ムネ 油揚げ カニカマ 卵	ごま油 春雨 里芋	白菜、人参、小松菜、 大根、玉ねぎ、えのき、 椎茸、生パイン	ごはん	牛乳 クラッカー	スキムミルク 生パイン お菓子
14 28	月 白身魚のカレームニエル グリーンサラダ コーンポタージュ	白身魚 卵 ちくわ ウィンナー	油 マーガリン じゃが芋	きやべつ、コーン、小松菜、 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、 水菜、かぼちゃ、パセリ、みかん	ロールパン	牛乳 ビスケット	スキムミルク みかん ★アメリカンドック
19 土	野菜たっぷりブルコギ にゅうめん	豚肉 厚揚げ 油揚げ	ごま油 そうめん	人参、玉ねぎ、もやし、 しめじ、えのき、にら、 冬瓜、葉ねぎ、オレンジ	ごはん	牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ お菓子
5 26	土	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。				牛乳 サブレ	スキムミルク キウイ お菓子

※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18日（金）

誕生会食

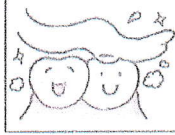

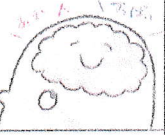


クリームリゾット
揚げ魚のトマトソースがけ
さつまいものグラッセ
ブロッコリー
チキンスープ
《おやつ》
スキムミルク
★りんごのタルト

よく噛んで食べよう！！

食べ物をよく噛むことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。

家族でよく噛むことを意識して食事をしましょう。

だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 	歯の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 