



11月の献立表

冬の寒さに備えましょう!

寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防にこまめな手洗い・うがいも忘れずにしましょう。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
	1	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 	2	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ すまし汁 	3	文化の日	4	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草のしらす炒め 味噌汁 	5	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳ドリア 野菜スープ 	
	3時	牛乳 豆腐とバナナのベニエ	3時	牛乳・人参蒸しパン			3時	牛乳・大学芋	3時	牛乳・自然菓子	
7	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 里芋の和風サラダ 味噌汁 	8	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のフライ 切り干し大根の煮物 もずくスープ 	9	<ul style="list-style-type: none"> 豚汁うどん 梅おかかおにぎり フルーツ(りんご) 	10	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉カレー 人参サラダ さつま芋の甘煮 	11	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜の納豆和え すまし汁 	12	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 鮭と青菜のおにぎり
3時	牛乳・米粉パンケーキ	3時	牛乳 米粉とおからのクッキー	3時	牛乳・豆乳餅	3時	牛乳 オートミールクッキー	3時	お茶・そぼろおにぎり	3時	牛乳・自然菓子
14	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 	15	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 	16	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ すまし汁 	17	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 味噌汁 	18	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草のしらす炒め 味噌汁 	19	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳ドリア 野菜スープ
3時	牛乳・フルーツポンチ	3時	牛乳 豆腐とバナナのベニエ	3時	牛乳・黒ごまスティック	3時	お茶・じゃがお焼き	3時	牛乳・かぼちゃ蒸しパン	3時	牛乳・自然菓子
21	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 里芋の和風サラダ 味噌汁 	22	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のフライ 切り干し大根の煮物 もずくスープ 	23	勤労感謝の日	24	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉カレー 人参サラダ さつま芋の甘煮 	25	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜の納豆和え すまし汁 	26	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 鮭と青菜のおにぎり
3時	牛乳・米粉パンケーキ	3時	牛乳 米粉とおからのクッキー			3時	牛乳 オートミールクッキー	3時	お茶・そぼろおにぎり	3時	牛乳・自然菓子
28	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 	29	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のソテー 野菜のグリル さつま芋スープ 	30	<ul style="list-style-type: none"> 豚汁うどん 梅おかかおにぎり フルーツ(りんご) 	<p>マグネシウムについて マグネシウムは骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内の300種類以上のもの酵素の働きを助け、エネルギーを作り出す役割もあります。カルシウムとの摂取バランスが大切で、2：1の割合でとるようにしましょう。成人男性で370mg、女性で290mg、小児（3～5歳）では100mgが摂取基準です。</p> <p>乾燥わかめ10g(110mg)・干しヒジキ10g(64mg)・納豆20g(20mg) 焼きのり 10g(30mg)・ほうれん草50g(35mg)</p>					
3時	牛乳・フルーツポンチ	3時	牛乳・黒糖蒸しパン	3時	牛乳・豆乳餅						

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園