



11月の給食(離乳食献立)だより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	水	おかゆ・スープ(カットわかめ・ねぎ)・豆腐のそぼろ煮(豆腐・挽肉・玉ねぎ・ねぎ・片栗粉) 中華和え(もやし・小松菜・人参)・焼きバナナ(バナナ)
2	木	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜・ねぎ)・ツナと玉ねぎの煮物(ツナ・玉ねぎ) ころころサラダ(じゃがいも・人参)
4	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・白菜・小松菜・昆布だし) 三色きんぴら(じゃがいも・人参・小松菜)
6	月	おかゆ・肉団子のクリーム煮(挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・豆乳・片栗粉) さつまいものポテトサラダ(さつまいも・人参・きゅうり)・煮りんご(りんご)
7	火	おかゆ・スープ(白菜・じゃがいも・玉ねぎ)・煮魚(白身または赤身の魚) 五目ビーフン(挽肉・ビーフン・玉ねぎ・人参・きゃべつ・小松菜)
8	水	あんかけうどん(うどん・挽肉・白菜・ねぎ・片栗粉) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ)・人参の旨煮(人参)
9	木	おかゆ・味噌汁(大根・ねぎ)・鶏肉と野菜の旨煮(挽肉・人参・玉ねぎ・小松菜) ポテトおやき(じゃがいも)
10	金	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・豆腐・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 野菜の納豆和え(納豆・白菜・小松菜)
11	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・小松菜・ねぎ・昆布だし) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり)
13	月	おかゆ・ポトフ(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小松菜) コールスローサラダ(きゃべつ・人参・きゅうり・コーン)
14	火	煮込みうどん(うどん・挽肉・きゃべつ・人参・もやし) 三色野菜ののり和え(もやし・小松菜・人参・きざみのり)
15	水	おかゆ・スープ(カットわかめ・ねぎ)・春雨と野菜のそぼろ煮(挽肉・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・春雨・小松菜) 人参ともやしの和え物(人参・もやし)・焼きバナナ(バナナ)
16	木	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜)・豆腐と野菜のそぼろ煮(豆腐・挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜) マーブルマッシュ(じゃがいも・人参)
17	金	おかゆ・豚汁(挽肉・じゃがいも・豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ)・大根と人参の甘辛煮(大根・人参) 彩り野菜のごま和え(小松菜・人参・もやし・すりごま)
18	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・白菜・小松菜・昆布だし) 野菜のお浸し(白菜・人参)
20	月	おかゆ・スープ(カットわかめ・小松菜・ねぎ)・大根と鶏肉のトマト煮(挽肉・大根・玉ねぎ・人参・トマト水煮) スイートポテトのツナ和え(さつまいも・玉ねぎ・人参・小松菜・ツナ)・煮りんご(りんご)
21	火	おかゆ・味噌汁(白菜・豆腐)・魚の照り焼き(白身または赤身の魚) 野菜の煮浸し(小松菜・もやし・かつお節)
22	水	おかゆ・スープ(挽肉・白菜・人参・ねぎ・豆乳・すりごま) さつまいものごま炒め(さつまいも・人参・小松菜・すりごま)・わかめふりかけ(カットわかめ・人参)
24	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・カットわかめ・ねぎ)・鶏肉と里芋のごま味噌煮(挽肉・里芋・人参・すりごま) 野菜のお浸し(きゃべつ・もやし・人参・小松菜)
25	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・玉ねぎ・もやし・小松菜・昆布だし) じゃがいもと人参のきんぴら(じゃがいも・人参)
27	月	おかゆ・味噌汁(人参・大根・豆腐・小松菜・ねぎ) ダブルポテトサラダ(じゃがいも・さつまいも)
28	火	おかゆ・けんちん汁(挽肉・豆腐・大根・人参・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) ひじきの炒め煮(ひじき・人参・小松菜・コーン)・煮りんご(りんご)
29	水	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ)・さつまいもマッシュ(挽肉・玉ねぎ・さつまいも) しょうゆフレンチ(小松菜・人参・きゃべつ)
30	木	おかゆ・きやのこ汁(大根・里芋・人参・豆腐) そぼろ煮(挽肉・玉ねぎ・すりごま・片栗粉)・納豆和え(納豆・小松菜)



体を温めて、風邪予防しましょう！！

感染症のウイルスを防ぐためには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からだをを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

体を温める食品にはしょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、人参、大根、レンコンなどがあります。果物では、りんご、ぶどうなど、発酵食品では納豆、味噌、チーズ、ヨーグルトなどがあります。

