



# 11月のきゅうしょくだより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	水	ご飯・わかめスープ・麻婆豆腐・中華和え	焼きいも	豚挽肉 豆腐	ごま・片栗粉 さつまいも	玉ねぎ・竹の子 小松菜・人参
2	木	ご飯・厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁・ツナ入り卵焼き ころころサラダ	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐・鶏卵 ツナ(油漬け)	じゃがいも	小松菜・ねぎ 玉ねぎ・人参
4	土	煮込みうどん・五目みそきんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・油揚げ さつま揚げ	うどん じゃがいも	人参・白菜 小松菜
6	月	ハッシュドポークライス・ごぼうと切り干し大根のサラダ 鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉・豆乳 しらす干し	上新粉・ごま さつまいも	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり
7	火	ご飯・白菜とベーコンの豆乳スープ・魚の香り揚げ 五目焼きビーフン	せんべい・ビスケット	ベーコン・豆乳 魚・鶏肉・きなこ	じゃがいも 片栗粉・ビーフン	白菜・玉ねぎ ねぎ・きゃべつ
8	水	きりたんぼ・きなこサラダ・ポイルウインナー	キャロットケーキ	鶏肉・ ポークウインナー	きりたんぼ 小麦粉	舞茸・せり・ねぎ ブロッコリー・人参
9	木	大根と油揚げの味噌汁・鶏肉と卵の親子丼 じゃがいもとベーコンのソテー	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 油揚げ・ベーコン	じゃがいも	人参・椎茸 小松菜・大根
10	金	ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・肉じゃが・野菜の納豆和え	きなこパンケーキ	豆腐・豚肉 納豆・きなこ	じゃがいも 押し麦・ごま	ねぎ・人参 椎茸・白菜
11	土	スープパゲティ・かぼちゃサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	ベーコン 豆乳	スパゲティ	小松菜・かぼちゃ 人参・きゅうり
13	月	チキンカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	鶏肉	じゃがいも・ごま 上新粉・薄力粉	玉ねぎ・しめじ きゃべつ・コーン
14	火	焼きそば・かぶとベーコンのスープ 三色野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	蒸し中華 押し麦・ごま	きゃべつ・人参 ピーマン・かぶ
15	水	ご飯・中華スープ・豚肉の韓国風炒め・人参ともやしのナムル	シークレットせんべい	豚挽肉	ごま・春雨 上新粉	えのき茸・ねぎ もやし・椎茸
16	木	ご飯・えのき茸と切り干し大根の味噌汁・厚揚げ豆腐の卵 とじ・ポテトサラダ	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	じゃがいも	えのき茸・玉ねぎ 人参・小松菜
17	金	ご飯・豚汁・さつま揚げと大根の甘辛煮・彩り野菜のごま和え	さつまいもクッキー	豚肉・豆腐 さつま揚げ	じゃがいも さつまいも・ごま	大根・ごぼう・人参 小松菜・もやし
18	土	野菜うどん・切り干し大根の含め煮・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 油揚げ	うどん	椎茸・人参 白菜・小松菜
20	月	ご飯・ふわふわスープ・大根と鶏肉のカレーマト煮 スイートポテトのツナマヨ焼き	せんべい・ビスケット	鶏卵・鶏肉・豆乳 ツナ(油漬け)	片栗粉・小麦粉 さつまいも	大根・トマト 人参・ほうれん草
21	火	ご飯・白菜としめじの味噌汁・鮭の照り焼き 小松菜と厚揚げ豆腐の煮浸し	せんべい・ビスケット	油揚げ・鮭 厚揚げ豆腐	ごま	白菜・しめじ・人参 小松菜・もやし
22	水	ご飯・豆乳ごまみそ鍋・さつまいもとベーコンのマヨ炒め わかめふりかけ	ふわふわ中華まん	豚肉・豆乳 ベーコン	ごま さつまいも	白菜・人参・ねぎ しめじ・ごぼう
24	金	ご飯・豆腐とねぎの澄まし汁・鶏肉と里芋のごま味噌煮 野菜のお浸し	ポテトおやき	豆腐 鶏肉	里芋・片栗粉 ごま・じゃがいも	ねぎ・ごぼう・人参 きゃべつ・もやし
25	土	ジャージャー焼きうどん・コンソメスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	うどん・ごま じゃがいも	人参・玉ねぎ もやし・小松菜
27	月	ご飯・石狩汁・ポークウインナーソテー ダブルポテトのころころサラダ	せんべい・ビスケット	鮭・豆腐 ポークウインナー	ごま・じゃがいも さつまいも	人参・大根・椎茸 小松菜・玉ねぎ
28	火	ご飯・けんちん汁・魚のごま味噌煮・カラフルひじき	せんべい・ビスケット	鶏肉・豆腐・魚 粉チーズ	ごま・ 片栗粉	大根・ごぼう・椎茸 ねぎ・小松菜
29	水	パン・ジュリエンスープ・さつまいもコロック・しょうゆフレ ンチ	せんべい・ビスケット	ベーコン・豚挽肉 粉チーズ・鶏卵	さつまいも 小麦粉・パン粉	ごぼう・人参 玉ねぎ・きゃべつ
30	木	ご飯・きゃのこ汁・ひじき入り厚焼き卵・とんぶり納豆	おかかおにぎり	鶏肉・鶏卵・納豆 厚揚げ豆腐	里芋・ごま 押し麦	大根・しめじ 玉ねぎ・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からだを整え、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。

