

# 11月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金		肉じゃが、三色野菜和え、かき玉汁、果実	カリカリチーズ、牛乳	牛乳・ウインナー	ご飯
2	土		親子丼、海藻サラダ、果実	牛乳、お菓子	牛乳・ポーロ	ご飯
3	日					
4	月					
5	火		魚のおろし煮、春雨の酢の物、みそ汁、果実	フレンチトースト、ミルク	牛乳・パン	ご飯
6	水	英語	手作りがんも、キャベツの昆布和え、野菜スープ	アップルヨーグルト ケーキ、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
7	木	お点前	マカロニグラタン、ゆで野菜、コンソメスープ	おにぎり、お茶	豆乳・果物	ご飯
8	金	弁当日 愛宕山登山(以上児)	弁当日	ジャムサンド、ミルク	ヨーグルト	
9	土		コーン入りラーメン、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・あられ	中華麺
10	日					
11	月	お芋クッキング (以上児)	ハヤシライス、スイートポテトサラダ、果実	芋トリア、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
12	火		白身魚のカレーソースがけ、かみかみサラダ、きのこ汁	豆腐団子、お茶	野菜ジュース、チーズキャッチ	ご飯
13	水		チキン南蛮、ゆで野菜、トマト、わかめスープ	コーンフレーククッキー、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
14	木	お点前	鶏の照り焼き、ゆかり和え、清し汁	フルーツヨーグルト	牛乳・クラッカー	ご飯
15	金		魚の人参みそ焼き、酢の物、根菜汁	ぜんざい	豆乳 パン	ご飯
16	土		五目うどん、ひじきとツナのサラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・チーズ	うどん
17	日					
18	月		クリームシチュー、野菜サラダ、果実	バナナとココアのケーキ、ミルク	牛乳 人参スティック チーズ	ご飯
19	火		魚の煮付け、和え物、けんちん汁、トマト	お麩のラスク、牛乳	牛乳・ウインナー	ご飯
20	水	わくわくランチ	ごぼうと牛肉の炊き込みごはん、唐揚げ、ブロッコリー、トマト、清し汁、果実	おたのしみおやつ、牛乳	野菜ジュース、食パン	ご飯
21	木	お点前	野菜たっぷりキッシュ、和風スパゲティサラダ、みそ汁、果実	コーンスープ、トースト	牛乳・胡瓜スティック、クラッカー	ご飯
22	金		豚肉のみそヨーグルト焼き、ナムル、春雨スープ、トマト	スイートポテト、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
23	土					
24	日					
25	月		ひじき炒め、ブロッコリーのミソマヨサラダ、きのこ汁、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
26	火		魚のかば焼き、甘酢野菜、みそ汁、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
27	水	英語	ハンバーグ、海藻サラダ、豆乳スープ	卵サンド、牛乳	牛乳・パン	ご飯
28	木		おでん、海藻サラダ、チーズキャッチ、果実	じゃこトースト、豆乳	ヨーグルト	ご飯
29	金		魚のチーズ風味フライ、小松菜としらすの和え物、みそ汁、トマト	おにぎり、お茶	豆乳・コーンフレーク	ご飯
30	土		きのこのクリームパスタ、ドレッシングサラダ、トマト	牛乳・パン	野菜ジュース、チーズキャッチ	スパゲティ



# 11月 食育だより

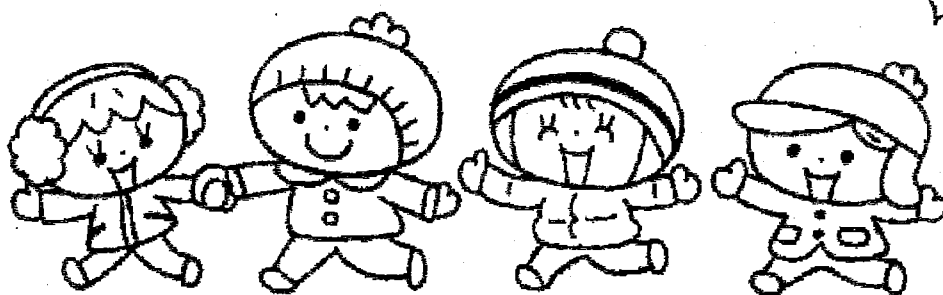
令和元年11月



## 冬に負けない体を作ろう



冬に向けて、抵抗力と免疫力をつけて、病気になるにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、リンゴなどの野菜と果物を十分に摂ることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。



### 《温かスープレシピ》

あっさりとした優しい味で、寒い冬、食欲がない時、二日酔いにもおすすめです  
大根おろしと鶏肉の和風スープ

#### 材料 (2~3人分)

大根 5センチ位  
白ネギ 2分の1本  
鶏ミンチ 100~150g  
しょうが 小さじ1  
(チューブ可)  
和風だし 小さじ1  
食塩 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1

#### 作り方

- ①大根はすりおろして水を切っておく。  
白ネギはみじん切りにする。
- ②しょうがと白ネギを焦がさないよう炒める。
- ③②に鶏ミンチを入れて炒め、水と調味料を入れ  
アクを取りながら煮る。
- ④大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

※お好みでゆずの皮を入れるのもいいですよ!