

令和3年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (月)	白飯(*) おからの炒り煮 キャベツのかおり和え わかめのみそ汁	オレンジ	米、小麦粉 砂糖、マーガリン 油	牛乳、豆腐、おから 鶏肉、さつま揚げ、みそ かまぼこ、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん キャベツ、赤ピーマン、わかめ グリーンピース、干しいたけ こんぶ	しょうゆ、みりん かおり	お茶 ハイハイ 野菜マフィン 牛乳
2 (火)	白飯(*) 鯖の竜田揚げ キャベツのごま和え 豆腐スープ	バナナ	食パン、米 マーガリン、油 グラニュー糖 片栗粉、砂糖	さば、豆腐、脱脂粉乳 ちくわ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 ラスク ミルク
4 (木)	食パン(*) ポークシチュー 大根サラダ	バナナ	食パン、小麦粉 じゃがいも 砂糖、マーガリン 油、菓子	脱脂粉乳、豚肉、ちくわ ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん、きゅうり グリーンピース、わかめ トマトピューレ	ケチャップ、酢 ウスターソース 塩	アップル果汁 きな粉餅せんべい ミルク
5 (金)	ゆかりご飯(*) 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ブロッコリー	バナナ	米、じゃがいも 油、片栗粉 油、砂糖 ごま油	牛乳、鶏肉、卵	バナナ、かぼちゃ、にんにく ブロッコリー、しょうが	しょうゆ、酒 塩	お茶 がんばれ野菜家族 野菜チップ 牛乳
★ (土)	五目うどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん、菓子	牛乳、卵、さつま揚 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 ビスコ お茶
8 (月)	食パン(*) 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	食パン 砂糖、片栗粉 油	牛乳、豆腐、豚肉 脱脂粉乳、きな粉 みそ、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、こまつな にんじん、ピーマン、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが	しょうゆ、酒 塩	お茶 ハイハイ ミルクくずもち 牛乳
9 (火)	白飯(*) 炊き合わせ 豆腐のすまし汁	バナナ	米、マーガリン 小麦粉、砂糖	豆腐、脱脂粉乳、鶏肉 卵、牛乳、さつま揚 ちくわ、煮干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 マドレーヌ ミルク
10 (水)	白飯(*) 豚肉の香味炒め かぼちゃのみそ汁	オレンジ	米、油、菓子	牛乳、豚肉、みそ ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ、キャベツ かぼちゃ、もやし、にんじん えのきたけ、ねぎ、わかめ にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
11 (木)	食パン(*) イタリアンオムレツ 南瓜のクリームスープ	バナナ	食パン 小麦粉、砂糖 マーガリン、油	卵、脱脂粉乳、牛乳 鶏肉、シュレッドチーズ きな粉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ トマト缶、にんじん、小松菜 グリーンピース	ケチャップ、塩	アップル果汁 きな粉クッキー ミルク
12 (金)	麦飯(*) 焼きししゃも さんびらごぼう たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、押麦 小麦粉、砂糖 油、マーガリン ごま油	牛乳、ししゃも、豆腐 おから、さつま揚げ、みそ 卵、脱脂粉乳、ごま 煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ごぼう、グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒	お茶 マンナ おからドーナツ 牛乳
★ (土)	焼きそば みかん 牛乳	みかん	中華めん 食パン	牛乳、豚肉、かまぼこ かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、みかん あおりのり、いちごジャム	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 ジャムパン お茶
15 (月)	白飯(*) チキンカレー コーンサラダ たまねぎのみそ汁	バナナ	米、食パン 小麦粉、砂糖 じゃがいも マーガリン、油	脱脂粉乳、鶏肉 生クリーム 牛乳、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ もも缶、にんじん、コーン きゅうり、グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが	酢、ケチャップ ウスターソース カレー粉、塩	お茶 ハイハイ 七五三フルーツロール ココアミルク

以上児さんはお弁当をお願いします



給食室からの お知らせ



毎日栄養のバランスのとれた食事をしていますか？偏った食生活をしていると、体の調子を崩してしまい、体力も持ちません。ビタミンには体の調子を整える役割があります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物の柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の動きを強化します。かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。また、ミネラルは体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。よく噛んで様々な食べ物から栄養を摂るようにしていきましょう。 管理栄養士 廣島花織

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落としは、**22日(月)**です



令和3年度 11月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
16 (火)	食パン(*) リンゴ 魚のピザ風焼き コーンチャウダー	食パン、小麦粉 さつまいも、砂糖	ホキ、牛乳、脱脂粉乳 シュレッドチーズ	りんご、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン、ピーマン グリーンピース	ケチャップ、酒 塩	アップル果汁 さつまいもの重ね煮 お茶
17 (水)	麦飯(*) バナナ じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん かき玉野菜汁	米、押麦 じゃがいも 片栗粉 油、砂糖、菓子	牛乳、卵、鶏肉 凍り豆腐、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
★ 18 (木)	コーンご飯 チキンカツ キャベツのゆかり和え 根菜のスープ	米、小麦粉、パン粉 じゃがいも、油 コーンスターチ、粉糖 マーガリン、マヨネーズ	鶏肉、脱脂粉乳、卵	キャベツ、だいこん、コーン にんじん、こまつな	ケチャップ、しょうゆ 酒、塩、パセリ粉	アップル果汁 スノーボール ミルク
19 (金)	白飯(*) バナナ ハッシュドビーフ風 キャベツのサラダ	米 小麦粉、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚肉、鮭 脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり トマトピューレ、グリーンピース にんにく	ケチャップ、酢 ウスターソース、塩	お茶 マンナ しゃげ蒸しパン お茶
★ 20 (土)	あんかけうどん 茹で卵 牛乳	うどん 片栗粉、菓子	牛乳、卵、鶏肉、煮干し	はくさい、オレンジ、にんじん ねぎ、干しいたけ、こんぶ	みりん、しょうゆ	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
22 (月)	白飯(*) オレンジ 親子煮 納豆汁	米、じゃがいも マカロニ 砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉 さつま揚げ、納豆 みそ、きな粉 煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん だいこん、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	お茶 ハイハイ マカロニあべかわ 牛乳
24 (水)	麦飯(*) バナナ マカロニ入りオムレツ 粉ふきいも 豆乳みそ汁	米、押麦 じゃがいも、マカロニ マーガリン、油 菓子	鶏肉、みそ、脱脂粉乳 煮干し、卵、豆乳 シュレッドチーズ 飲むヨーグルト	バナナ、たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん、こんぶ	ケチャップ、塩 パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 飲むヨーグルト
25 (木)	白飯(*) みかん レパニラ炒め キャベツスープ	米、油 小麦粉、砂糖	鶏レバー、脱脂粉乳 卵、牛乳、バター ちくわ、豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん にら、わかめ、みかん	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 人参クッキー ミルク
26 (金)	食パン(*) リンゴ さばのムニエル ほうれん草ソテー わかめスープ	食パン、水あめ さつまいも 砂糖、小麦粉 油、マーガリン	牛乳、さば、黒ごま	りんご、ほうれんそう、たまねぎ トマト缶、にんじん、コーン わかめ	ケチャップ、しょうゆ 塩	お茶 マンナ 大学芋 牛乳
★ 27 (土)	スパゲティーナポリタン バナナ 牛乳	スパゲティ フランスパン マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚肉 粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン	ケチャップ ウスターソース パセリ粉	アップル果汁 チーズラスク お茶
29 (月)	白飯(*) バナナ 松風焼き キャベツのおかか和え かき玉汁	米、油 小麦粉、砂糖 マーガリン、パン粉	牛乳、卵、鶏肉 生クリーム、みそ 煮干し、脱脂粉乳 黒ごま、ごま、かつお節	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、こんぶ	しょうゆ、酢 塩	お茶 ハイハイ ブラウニー 牛乳
30 (火)	食パン(*) オレンジ 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ	油、食パン 菓子	豆腐、脱脂粉乳、卵 だいず、豚肉、ちくわ みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、もやし、にら グリーンピース、しょうが	酒、しょうゆ 塩	アップル果汁 雪の宿 ミルク

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

22日(月)です