

◎今月の給食目標：感謝の気持ちをもって
食べようね

11月の給食献立表

★13日のお誕生日会は、
ホットサンド、ポトフ、バナナ
おやつは、さつま芋モンブラン
です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日
給食	干草焼き 和え物 すまし汁	白身魚のあんかけ みそ汁	シュウマイ 酢の物 スープ	きのこご飯 さつま芋とレンコンの煮物 すまし汁	豚肉と長ネギの炒め物 みそ汁	野沢菜チャーハン スープ
	たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸、玉ねぎ ほうれん草 醤油、砂糖、油 もやし、ピーマン ハム、ぼん酢 花かつお 麩 わかめ 出汁鰹、醤油	白身魚 片栗粉 油 豚ミンチ タケノコ 人参、えのき 干し椎茸 砂糖、醤油 片栗粉、油 玉ねぎ わかめ 出汁鰹、味噌	シュウマイ キャベツ きゅうり もやし 砂糖 醤油 酢 豚肉 白菜 人参 中華スープ 醤油	しめじ、えのき 人参、油揚げ 出汁鰹、酒、醤油 豚肉 さつま芋 レンコン 油、みりん 砂糖、醤油、酒 豆腐 わかめ 醤油 出汁鰹	豚肉 長ネギ たまご マヨネーズ 砂糖 焼き肉のタレ ニラ もやし 人参 油揚げ 味噌 出汁鰹	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 黒みつ団子	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳 ホットカナッペ	牛乳 サツマイモとチーズの スコーン	お菓子

★13日(金)は、お誕生日会です。(作品展準備で遊戯室を使うため早くなります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10日	11日・25日	12日・26日	13日※・27日	14日・28日	15日・29日
給食	きんぴらレンコン すまし汁	さつま芋とちくわの天ぷら おかか和え みそ汁	海老のマヨネーズ炒め スープ	鶏レバーの生姜煮 さつま芋サラダ すまし汁	鮭のホイル焼き みそ汁	きつねうどん バナナ
	豚肉 レンコン 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま 油 えのき わかめ 醤油 出汁鰹	さつま芋 ちくわ 天ぷら粉、油 ブロッコリー 醤油(濃) 花かつお 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹 味噌	むきエビ 酒、生姜 片栗粉、油 ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 鶏肉 水菜 えのき、人参 鶏がらスープ、醤油	鶏レバー 砂糖、醤油(濃) みりん、酒、生姜 サツマイモ ハム きゅうり マヨネーズ 酢 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ バター レモン 豆腐 なめこ 青ネギ 味噌 出汁鰹	乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 だし汁 かまぼこ 青ネギ 出汁鰹 醤油 みりん バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 果実とかりんとう	牛乳 焼き芋	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 アップルぎょうざ	お菓子

きゅうしょくしつ より

《 寒さにまけない4つの栄養 》

① タンパク質をたっぷりとりましょう

血や肉をつくり、エネルギーのもとになります。(肉、魚、卵、牛乳、豆腐など)

② 脂肪を多めにとりましょう

高いエネルギーを出すので、身体をあたためます。(炒め物、天ぷらなどで、油を使って食べましょう)

③ 色の濃い野菜をたっぷりとりましょう

ビタミンAが多く含まれているので、のどや鼻の粘膜を強くして、風邪をひきにくくします。

(ほうれん草、にんじん、ピーマン、かぼちゃなど)

④ ビタミンCを毎日とりましょう

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。(野菜サラダ、さつまいも、みかんなど、新鮮な果実、野菜を摂りましょう)

☆寒い季節が旬の野菜は、からだを温める効果をもつ食材が多いので、積極的に摂りましょう。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

(2025.11)

