



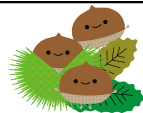
11月 献立名と連絡表

田口保育園

tel 88-2321



日曜	主食	献立名とアレルギー	おやつ	備考
1日				☆3才未満児
2月	雑穀ごはん	ポテトコロッケいがぐり風、レタス、トマト、豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ㊦ オレンジカップケーキ(乳)	10時 牛乳, 菓子など
3火		文化の日		昼食時 乳酸飲料
4水	雑穀ごはん	大豆とひじきの磯辺煮(鶏)、レンコンとカニカマのサラダ(卵)、大根のみそ汁	牛乳 あんぱん(卵・乳)	3時 牛乳
5木	雑穀ごはん	チャプチェ(卵・牛)、フライドポテト、わかめスープ	牛乳 ㊦ りんごタルト	ノロやインフルを予防する食材ランキング!!
6金	雑穀ごはん	魚の照り焼き、野菜のごま和え、もずくとうす揚げのすまし汁	牛乳 バナナ	<p>第1位 『小松菜』 小松菜には免疫カアップに欠かせない、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。冬の時期に旬を迎え、栄養価も甘味の増して、ほうれん草のようなえぐみも少ないので、下ゆでも不要で、電子レンジの加熱でも美味しくいただけます。</p> <p>第2位 『ブロッコリー』 ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれており、抗酸化作用、白血球の働きをサポートしてくれます。ビタミンCは水溶性なので、茹でるより蒸して食べる方がオススメです。</p> <p>第3位 『まいたけ』 きのこにはβ-グルカンという食物繊維が豊富です。免疫細胞を活性化して、体を守る機能を高めてくれます。</p> <p>※腸内環境を整えてくれる食材も効果的!! 納豆、チーズ、キムチ、ヨーグルトなどを組み合わせることで善玉菌の働きがさらに活発になります。少量でも効果があるので、毎日でも摂りたい食材です</p>
7土	雑穀ごはん	八宝菜、えだまめ、ニラ入りかきたま汁(卵)	㊦ かつぱえびせん(卵・乳)	
8日				
9月	雑穀ごはん	鶏肉と大根の煮物(鶏)、こんにゃくのかか煮、厚揚げのみそ汁	牛乳 ヨーグルト(乳)	
10火	雑穀ごはん	えび卵とじ(卵)、ほうれん草とにんじんの磯辺和え	牛乳 ㊦ ふかし芋(さつま芋)	
11水	ロールパン(卵・乳)	きのこのクリームシチュー(鶏・乳)、ドレッシングサラダ	牛乳 ㊦ 青菜のおにぎり	
12木	昆布ごはん	野菜うどん、わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	牛乳 ㊦ 納豆の包み揚げ	
13金	雑穀ごはん	魚のもみじ揚げ、きのこのすまし汁、小松菜とさつま芋の白和え(さつま芋)	牛乳 やぶれまんじゅう	
14土	雑穀ごはん	ナポリタンスパゲッティ(卵)、野菜サラダ、コンソメスープ(鶏)	ひとくちビスケット(卵・乳)	
15日				
16月	雑穀ごはん	炒り豆腐、おかかトマト、じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 ㊦ マカロニきな粉	
17火	雑穀ごはん	チキン南蛮(鶏・卵)、千切りキャベツ、わかめのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー(卵・乳)	
18水	牛じゃこライス(牛)	揚げだし豆腐、きのこのみそ汁、バナナ	牛乳 チーズ(乳)、ビスコ(乳)	
19木	雑穀ごはん	鮭の焼き漬け、かぼちゃの煮物、けんちん汁	牛乳 ㊦ フレンチトースト(卵・乳)	
20金	雑穀ごはん	秋野菜のカレー(鶏・乳・さつま芋)、コールスローサラダ、チーズ(乳)	牛乳 ポン菓子	
21土	雑穀ごはん	豚肉と切り干し大根の煮物、高野豆腐の煮物、麩とわかめのみそ汁	スティックポテト(卵・乳)	
22日				食育コーナー
23月		勤労感謝の日		<p>脳はいつからでもやり直せる!!</p> <p>朝食を食べないと脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。「今まで朝食を食べていなかった…」という方でも大丈夫! それは大人にも言えますが、まだ乳幼児であればなおさ。これから充分に取り戻すことが可能です! 毎日しっかり朝食を摂って、元気に登園しましょう!!</p>
24火	雑穀ごはん	鶏肉と里芋のみそ汁(鶏)、カブとハムのマリネ(卵)	牛乳 ㊦ お好み焼き	
25水	雑穀ごはん	豚肉の南蛮漬け、千切りキャベツ、豆腐としいたけのみそ汁	牛乳 ケーキ(卵・乳)	
26木	ふりかけごはん	おでん(鶏・卵)、みかん	牛乳 ㊦ サーターアングギー(卵)	
27金	雑穀ごはん	魚のりんごソースがけ、野菜のピーナッツ和え、かきたま汁(卵)	牛乳 ひとくちゼリー(卵・乳)、ビスコ(乳)	
28土	雑穀ごはん	大根とひじきのひき肉煮、ブロッコリーのおかか和え、はくさいのみそ汁	たべっこすいぞくかん(乳)	
29日				
30月	愛情弁当の日	(すみれ組0・1・2才児、ばら組、きく組、さくら組さんはお弁当におかずと雑穀ごはんを入れて持ってきてください)	牛乳 ㊦ スイートポテト(卵・乳)	



♪材料の都合で献立が変わることがあります。
㊦ は「手作りおやつ」を表しています。
献立名の横にある()は、使用しているアレルギー食品を示しています。