

# 2021年11月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
1 雑穀ごはん ハヤシ汁(牛)(鶏)(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 フルーツゼリー(卵)(乳)	2 雑穀ごはん 白身魚のピカタ(卵)(乳) 蓮根の胡麻ソース和え 豆腐のすまし汁 牛乳 ◎岩石揚げ(卵)(さつま芋)	3 文化の日	4 雑穀ごはん 焼きビーフン 小松菜の煮浸し ワカメスープ 牛乳 ◎じゃこトースト(卵)(乳)	5 雑穀ごはん 竹輪のチーズカツ(卵)(乳) レタス じゃが芋の味噌汁 牛乳 ◎スイートポテト(卵)(さつま芋)	6 雑穀ごはん 白菜とベーコンのスープ(卵) ピーマンと天ぷらの甘辛炒め(卵) ちよぼちよぼ(卵)(乳)	7
8 雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の中華うま煮 キャベツと玉葱の酢の物(卵) 茄子入り煮麺 牛乳 ◎バナナヨーグルト(乳)	9 雑穀ごはん 海老と豚肉のスパゲッティ コンソメスープ(卵)(乳) オレンジ 牛乳 ◎中華ちまき	10 雑穀ごはん 味噌グリルチキン(鶏) レタス トマト にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎ホットケーキ(卵)	11 雑穀ごはん 魚のおろし煮 白菜と柿の白和え もずくのすまし汁 牛乳 ◎納豆入り肉団子	12 雑穀ごはん 鶏肉と南瓜の煮物(鶏) なめこの味噌汁 牛乳 田作り チーズ(乳)	13 雑穀ごはん 中華風精進炒め ハムとマカロニのサラダ(卵) 麩とわかめのすまし汁 ごつぶポテゴ(卵)(乳)	14
15 雑穀ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め 胡瓜のゆかり和え きのこのすまし汁 牛乳 ◎ブライドポテト	16 雑穀ごはん すり身のおとし揚げ(卵) 野菜の胡麻和え 南瓜の味噌汁 牛乳 ◎サイター寒天	17 雑穀ごはん ホイコーロー 枝豆 かき卵汁(卵) 牛乳 ◎昆布おにぎり	18 雑穀ごはん 肉うどん(牛) ほうれん草の中華和え 牛乳 ◎ふかし芋(さつま芋)	19 食パン(乳) 卵サンド(卵) ミネストローネスープ(卵)(乳) パイナップル 牛乳 ◎ケーキ(卵)(乳)	20 雑穀ごはん 親子もどき(卵) 蒟蒻のかか煮 けんちん汁 ほじろうビスケット(卵)(乳)	21
22 雑穀ごはん 豚肉と大根の煮物 春雨の酢の物(卵) もずくの味噌汁 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	23 勤労感謝の日	24 <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください 牛乳 ◎あんバターパイ(乳)	25 雑穀ごはん チキンカレー(鶏)(乳) 野菜サラダ チーズ(乳) 牛乳 りんご	26 雑穀ごはん 蓮根のメンチカツ グリーンリーフ トマト 大根の味噌汁 牛乳 ヨーグルト(乳)	27 雑穀ごはん 五目汁 ごぼうサラダ(卵) チーズたっぷりポップコーン(卵)(乳)	28
29 ふりかけごはん おでん(卵) みかん 牛乳 枝豆	30 雑穀ごはん 魚の煮つけ 大豆サラダ(卵) 白菜の味噌汁 牛乳 ◎南瓜ドーナツ(卵)	1	2	3	4	5

**プロやインフルを予防する食材ランキング!!**

**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。

**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。

**第3位 『まいたけ』**  
 きのことには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。

※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

**脳はいつからでもやり直せる!!**

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!!