

# 2024年11月 田口保育園 給食だより

※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

28	29	30	31	1	2	3
				オレンジゼリー	ハーベスト	文化の日
				雑穀ごはん ビビンバ丼 里芋の揚げ出し にら入りかき卵汁 (卵)	雑穀ごはん タイビーエン (卵) ピーマンとソーセージの甘辛炒め	
4	5	6	7	8	9	10
振替休日	プリン	満月ボン	高野豆腐の煮物	麩のきな粉ラスク	黒棒	
	食パン (卵) <small>法蓮草とコーンのクリームシチュー (鶏) 蓮根と水菜の胡麻サラダ (卵)</small>	雑穀ごはん 牛肉と白菜のオイスター炒め 枝豆 ワカメスープ	ふりかけごはん 秋野菜のだご汁 茄子の天ぷら みかん	雑穀ごはん すり身のおとし揚げ (卵) 春雨の酢の物 (卵) もずくのすまし汁	雑穀ごはん 和風焼きそば 胡瓜のオイル漬け かき卵汁 (卵)	
	麦茶 ⑨昆布おにぎり	牛乳 ⑨あんこスティックパイ (卵)	牛乳 ⑨エノキガレット	牛乳 パナナ	キャラメルコーン (卵)	
11	12	13	14	15	16	17
源氏パイ	大豆きな粉	まがりせんべい	バナナ	ゆかりおにぎり	ビスコ	
雑穀ごはん 厚揚げの中華うま煮 竹輪と干し椎茸のスープ パイナップル	雑穀ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き もずくのすまし汁 バナナ	青菜おにぎり ナポリタンスパゲッティ (卵) コンソメスープ (卵) チーズ	雑穀ごはん 蓮根入り里芋コロケ グリーンリーフ トマト 豆腐の味噌汁	雑穀ごはん 魚のカレーソースかけ レタス オレンジ	<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 ごつぷボテコ (卵)	
牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑨芋ようかん	牛乳 ⑨納豆の包み揚げ	牛乳 青りんごゼリー (卵)	牛乳 ⑨抹茶入りホットケーキ		
18	19	20	21	22	23	24
ポテトスティック	満月ボン	クラッカー	ぼたぼた焼き	りんごのコンポート	勤労感謝の日	
百おにぎり かき揚げうどん (鶏) 大豆とじゃこの甘辛煮	雑穀ごはん 豚肉のソース炒め 千切りキャベツ 汁ビーフン	雑穀ごはん 魚の味噌煮 ゆで卵 (卵) けんちん汁	雑穀ごはん キーマカレー ドレッシングサラダ パイナップル	雑穀ごはん 魚の五目あんかけ 胡瓜のゆかり和え じゃが芋の味噌汁		
牛乳 りんご	牛乳 ⑨きな粉のビスコッティ	麦茶 ⑨お赤飯	牛乳 プリン (卵)	牛乳 ⑨クロックムッシュウ (卵)		
25	26	27	28	29	30	1
南瓜蒸しパン	揚げせん	ビスコ	きな粉おにぎり	チーズ	黒棒	
雑穀ごはん はんぺんの磯辺揚げ (卵) もやしのだつぷり胡麻和え なめこと白菜の味噌汁	雑穀ごはん ホイコーロー 枝豆 かき卵汁	雑穀ごはん <small>豆腐入りチーズインハンバーグデミグラスソース (卵)</small> レタス トマト コーンスープ	雑穀ごはん 牛肉と法蓮草の味噌和え さつま芋の天ぷら 麩のすまし汁	雑穀ごはん 魚の生姜焼き カニサラダ (甲殻類) (卵) もずくのすまし汁と玉ねぎのすまし汁	雑穀ごはん 鶏肉と大豆の磯辺煮 (鶏) 玉子焼き (卵) 大根の味噌汁	
牛乳 オレンジ	牛乳 ⑨フライドポテト	牛乳 ケーキ (卵)	牛乳 ⑨バナナヨーグルト	牛乳 肉まん	ギンビスアスバラガス	

**ノ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、白血球の動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動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!!