

2025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	
27		28		29		30		31		1	ハーベスト	2	文化の日
										雑穀ごはん ポークチャップ 法蓮草のお浸し かき卵汁（卵） えいじビスケット（卵）			
3	振替休日	4	オレンジ	5	プリン	6	ゆかりおにぎり	7	リッツ	8	さつまいもチップ	9	
		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		雑穀ごはん 魚の味噌煮風 ブロッコリーサラダ（卵） のっぺい汁（鶏）		雑穀ごはん 親子うどん（鶏）（卵） 野菜の胡麻和え		雑穀ごはん 魚のケチャップあんかけ 春雨の酢の物（卵） 南瓜の味噌汁		雑穀ごはん 蓮根の挟み揚げ 小松菜の煮浸し 白菜の味噌汁 キャラメルコーン（卵）			
		牛乳 ㊦セサミトースト		牛乳 ㊦きな粉りんご		牛乳 ㊦さつま芋の天ぷら		牛乳 ㊦あんこスティックパイ（卵）					
10	クラッカー	11	㊦さつまいもの甘煮	12	㊦大豆きな粉	13	ビスコ	14	満月ボン	15	揚げせんべい	16	
雑穀ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ きのこスープ 牛乳 ブドウゼリー		雑穀ごはん 魚のボワレクリームソースかけ トマトサラダ オニオンスープ（鶏） 牛乳 ㊦黒糖蒸しパン		わかめごはん おでん（鶏）（卵） みかん		<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 ジュース ごほうび		肉巻きおにぎり きのこの和風スパゲティ（卵） 白菜のおかか和え コーンスープ 牛乳 ㊦黒ごま牛乳寒天		雑穀ごはん 豚肉と小松菜のスタミナ丼 オレンジ じゃが芋の味噌汁 ごぼうポテゴ（卵）			
17	さつまいもチップ	18	ブドウゼリー	19	源氏パイ	20	チーズ	21	㊦青菜おにぎり	22	星たべよ	23	勤労感謝の日
雑穀ごはん 厚揚げの豚バラ巻き おかかトマト なめこの味噌汁 牛乳 ㊦バナナケーキ（バナナ）		雑穀ごはん 魚のカレーチーズムニエル 蓮根のきんぴら もずくスープ 麦茶 ㊦中華ちまき		雑穀ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め（鶏） 胡瓜のオイル漬け 竹輪のすまし汁 牛乳 プリン（卵）		雑穀ごはん 秋野菜のハヤシライス 枝豆 人参ラペ 牛乳 ㊦りんご		雑穀ごはん 魚の葱味噌焼き コールスローサラダ（卵） かき卵汁（卵） 牛乳 ㊦ココアサンド		雑穀ごはん 高野豆腐の卵とじ（卵） 蒲鉾のすまし汁 オレンジ ベジダブル（卵）			
24	振替休日	25	プリン	26	満月ボン	27	㊦きな粉おにぎり	28	ビスコ	29	クラッカー	30	
		雑穀ごはん 魚の胡麻ソースかけ ごぼうサラダ（卵） 汁ビーフン 牛乳 ㊦人参チーズガレット		雑穀ごはん さつま芋コロケ ドレッシングサラダ コンソメスープ 牛乳 ㊦ゲーキ（卵）		雑穀ごはん コロコロお揚げさんカレー 切り干し大根の和風サラダ りんご ヨーグルト		雑穀ごはん 牛肉と法蓮草の味噌和え ソーセージのかき揚げ 麩のすまし汁 みかん		雑穀ごはん 大根のひじきのひき肉煮 出汁巻き卵（卵） 里芋の味噌汁 ちよぼちよぼ（卵）			

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』
小松菜には免疫力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！！