



# 11月のこんだて



認定こども園 豊栄保育園

日	曜	献立名	材 料	3時おやつ	材料	10時おやつ	
2	月	麻婆丼・果物 春雨酢の物	合挽肉・玉葱・人参・豆腐・きくらげ・椎茸・深葱・ニラ・中華の素・ニンニク・ごま油・片栗粉/春雨・きゅうり・人参・小松菜・もやし・カニ棒・ごま・酢/キウイ	★卵サンド	サンドイッチ食パン・卵・マヨネーズ	おにぎり煎餅	
3	火	文化の日					
4	水	五目旨煮・ふりかけ りんごのサラダ	鶏肉・水煮大豆・大根・人参・椎茸・じゃが芋・竹の子・蓮根・こんにやく・あげ・ネギ/りんご・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・カニ棒・マヨ/ふりかけ	★チキンナゲット	チキンナゲット・ケチャ	クラッカー	
5	木	魚の甘酢あんかけ 温野菜・味噌汁	アジ・片栗粉・玉葱・人参・椎茸・竹の子・ネギ・ケチャップ・酢/ブロッコリー/豆腐・わかめ・白菜・ネギ・いりこ・味噌	オレンジ 熟成せんべい		ココナツサブレ	
6	金	シューマイ・ナムル 中華スープ	シューマイ(冷)/もやし・小松菜・人参・きゅうり・鶏ガラ粉・ごま油/青梗菜・きくらげ・しいたけ・人参・玉葱・コーン・鶏ガラ粉・片栗粉	★チーズマフィン	HM粉・卵・牛乳・マーガリン・とろけるチーズ	星たべよ	
7	土	チャンポン 白菜の浅漬け	中華麺・鶏ガラ・鶏ガラ粉・ニンニク・味噌・玉葱・人参・もやし・かまぼこ・竹輪・キャベツ・コーン缶・ネギ/白菜・きゅうり・浅漬けの素・ごま	リングドーナツ		動物ヨーチ	
⑨	月	オムライス ゼリー・野菜スープ	米・卵・鶏肉・玉葱・コーン缶・コンソメ粉・バター・ケチャップ/ブロッコリー/ベーコン・キャベツ・玉葱・人参・鶏ガラ粉/ゼリー	★フライドポテト	フライドポテト	Feウエハース	
10	火	鶏レバー唐揚げ サラダ・味噌汁	鶏レバー・片栗粉・生姜/マカロニ・ツナ缶・人参・キャベツ・きゅうり・ハム・コーン缶・マヨ/大根・人参・あげ・ネギ・いりこ・味噌	ミロ 北の卵サブレ		味くらべ	
11	水	クリームシチュー 青菜の和え物・果物	ミートボール・玉葱・人参・じゃが芋・コーン缶・クリームシチュールー・牛乳/ほうれん草・小松菜・人参・ひじき・白菜・鰹節/パイン缶	★スイートポテト	サツマイモ・小麦粉・卵・牛乳・バター・生クリーム	ベジタブル	
12	木	鮭のみみじ焼き 白和え・すまし汁	鮭・マヨネーズ・人参・玉葱・パセリ/豆腐・ほうれん草・小松菜・人参・ごま・すりゴマ・味噌/椎茸・えのき・かまぼこ・三つ葉・いりこ	バナナ おにぎり煎餅		しるこサンド	
13	金	ハンバーグ・わかめスープ ほうれん草のソテー	合挽肉・玉葱・人参・豆腐・パン粉・卵・ケチャップ/ほうれん草・玉葱・ハム・コーン缶・バター/わかめ・玉葱・椎茸・ネギ・鶏ガラ粉	★フルーツヨーグルト	黄桃缶・みかん缶・バナナ	ホームパイ	
14	土	ナポリタン かき玉汁	スパ麺・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ/サリナス・わかめ・カニ棒・玉葱・卵・ネギ・鶏ガラ粉	クリーム(チョコ)パン		えびせん	
16	月	ポークカレー・果物 春雨サラダ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールー/春雨・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン缶・ごまドレ/みかん	★りんごのパンケーキ	りんご・チーズ・HM粉・卵・牛乳・バター	丸ぼうろ	
17	火	鶏唐揚げ・味噌汁 マゼドニアンサラダ	鶏肉・ニンニク・生姜・片栗粉/きゅうり・人参・じゃが芋・アスパラ・コーン缶・ウインナー・チーズ・マヨ/かぼちゃ・あげ・ネギ・いりこ・味噌	ココア ミニドーナツ		Caせんべい	
18	水	すき焼き風煮・果物 切干大根の酢の物	豚肉・玉葱・人参・深葱・糸こんにやく・豆腐・白菜・ネギ/切干大根(細め)・ひじき・人参・ほうれん草・小松菜・カニ棒・酢・ごま/黄桃缶	★きな粉揚げパン	バターロール・きな粉	動物ビス	
19	木	魚のバター焼き 温野菜・ポトフ	真鱈・バター・ニンニク/ブロッコリー・人参・トマト/ウインナー・じゃが芋・人参・玉葱・キャベツ・パセリ・コンソメ粉	バナナ ばかうけ		ビスコ	
20	金	お誕生日会 (お子様ランチ) 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉・マーマレードジャム・ニンニク/じゃが芋・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・マヨ/スパ麺・ケチャ・ウインナー・ミニトマト・グリーンリーフ・みかん・プリン/青のり・豆腐・蒲鉾・椎茸・ネギ・いりこ/ふりかけ	ケーキ		アンパンマン煎餅	
21	土	肉うどん 白菜の昆布和え	うどん玉・だし昆布・いりこ・鶏肉・卵・蒲鉾・ネギ・天かす/白菜・塩昆布	ヤクルト クローツサン		ミニドーナツ	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	チキンカツ・スパサラ 味噌汁	鶏胸肉(そぎ切り)・卵・牛乳・パン粉/スパ麺・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ハム・マヨ/里芋・揚げ・白菜・ネギ・いりこ・味噌	ミロ ミルクかりんとう		キャラメルコーン	
25	水	切干大根の煮物 青菜の納豆和え・果物	切干大根(太め)・鶏肉・大根・人参・じゃが芋・揚げ・椎茸・ネギ/ほうれん草・小松菜・ひじき・白菜・人参・挽き割納豆・海苔/みかん	★マカロニあべかわ	マカロニ・きな粉	雪の宿	
26	木	鮭グラタン・添え野菜 コンソメスープ	鮭・マカロニ・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草・ホワイトソース・牛乳・とろけるチーズ・パン粉/ブロッコリー・トマト/玉葱・キャベツ・人参・コーン・ネギ・コンソメ	りんご 瀬戸の塩		バタークッキー	
27	金	野菜入り薩摩揚げ 炒り鶏・味噌汁	すり身・人参・コーン・豆腐・片栗粉/鶏肉・ゴボウ・人参・竹の子・コンニャク・蓮根・干し椎茸・いんげん/大根・なめこ・わかめ・ネギ・いりこ・味噌	★芋入りおにぎり	米・さつまいも・黒ごま	まがり煎餅	
28	土	ラーメン 大根の浅漬け	中華麺・鶏ガラ・鶏ガラ粉・にんにく・もやし・卵・コーン缶・ねぎ/大根・浅漬けの素・ゴマ	塩バターパン		ハーベスト	
30	月	中華丼・ゼリー じゃこの酢の物	豚肉・玉葱・人参・きくらげ・サリナス・うずら卵・深葱・青梗菜・白菜・中華の素・片栗粉/じゃこ・わかめ・きゅうり・人参・キャベツ・カニ棒・酢/ゼリー	★ふかし芋	さつまいも	ミニサラダ	

※11月9日(月)は白ご飯はいりません。



★は手作りおやつです

## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

## 風邪を予防するための食事

- 温かい食事
- 根菜類たっぷりの食事  
(大根・ゴボウ・人参等の根菜類は体を温める)
- ビタミンAたっぷりの食事  
(小松菜・ほうれん草・レバー等は、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くします)
- 食後は果物のビタミンCで免疫力アップ