

# 11月の給食だよ!

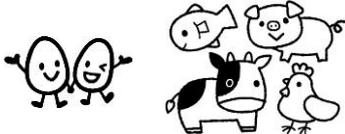


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

## たんぱく質

免疫力を保ち、下がった時は、回復させます!

肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐、納豆、厚揚げなど)



## ビタミンA

粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます!

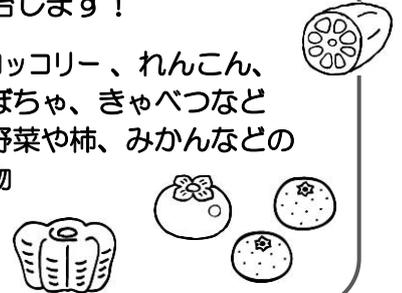
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



## ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスを退治します!

ブロッコリー、れんこん、かぼちゃ、きゃべつなどの野菜や柿、みかんなどの果物



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
2	月	豚肉の甘辛煮 みそ汁 牛乳 手作りアップルパイ	230kcal 18.2g 4.3g 302 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ	
4	水	高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳 手作りふかしいも	261kcal 15.1g 12.2g 226 mg 1.4g	淡色野菜	ポトフ	
5	木	ヒカマ マカロニサラダ みそ汁 ミルク メープルマープルパン	315kcal 20.0g 11.8g 296 mg 1.6g	魚	シーフードグラタン	
6	金	鮭のねぎみそ焼き ごまあえ きのごスープ 牛乳 手作りツマヨソーストースト	190kcal 15.6g 8.7g 186 mg 1.5g	芋	里芋煮	
9	月	ミートソースパゲティ 豆腐のスープ 牛乳 手作りスイートポテト	286kcal 13.5g 10.5g 191 mg 1.2g	海藻	ひじきサラダ	
10	火	夕ドリサーモ五目きんぴら みそ汁 くだもの ヨーグルト	223kcal 20.2g 5.1g 322 mg 1.5g	肉	親子煮	
11	水	おでんスープ のり酢あえ 牛乳 手作りチーズソース	245kcal 13.3g 12.6g 244 mg 1.8g	大豆製品	納豆あえ	
12	木	ワカナスープ ひじき煮 くだもの ミルク ワッフル	221kcal 14.4g 3.6g 316 mg 1.6g	魚	たら汁	
13	金	【完全給食 七五三お祝い】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパン トマト煮込みハンバーグ サラダ かき玉ソース				プリン



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 里芋と大豆の揚げ煮 だゴン!  
鶏肉、里芋、ゆで大豆は揚げてから、大根、人参などと一緒に煮ます。揚げ煮にすることで煮崩れしにくく味がしみこみやすくなります。♪

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	月	マ-ポ <sup>どうふ</sup> -豆腐 <sup>はるさめ</sup> 春雨ス-プ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てつく</sup> 手作り <sup>いんりょう</sup> のキャラメルスナック <sup>かし</sup>	240kcal 17.0g 8.3g 354 mg 1.7g	卵	野菜の卵とじ
17	火	みそ納豆 <sup>なっとう</sup> かきたま汁 <sup>じる</sup> くだもの ヨーグルト飲料 <sup>いんりょう</sup> 菓子 <sup>かし</sup>	213kcal 11.7g 10.0g 185 mg 1.4g	魚	魚のホイル焼き
18	水	◎いい菌・食育の日 れんこんバ-グ <sup>きりほしだいこんいた</sup> 切干大根炒め みそ汁 <sup>じる</sup> ミルク クリームパ-ン	268kcal 17.7g 9.4g 307 mg 2.0g	海藻	昆布あえ
19	木	◎えちゴンのぱくもぐランチ 里芋と大豆の揚げ煮 <sup>さといも だいず あ に</sup> みそ汁 <sup>じる</sup> ヨーグルト	262kcal 14.2g 10.7g 183 mg 1.4g	緑黄色野菜	ニラ玉
20	金	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません 紅葉カ- <sup>こうよう</sup> カリカバ- <sup>かりかば</sup> コ-ンとりんごのサラダ			ゼリー
24	火	この や ふうたまごや お好み焼き風 卵 焼き ブ-ロッコ-リ わかめス-プ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てつく</sup> 手作り <sup>だいがくいも</sup> 大学芋	301kcal 16.4g 10.5g 293 mg 1.7g	大豆製品	湯豆腐
25	水	はっほうさい 八宝菜 <sup>じる</sup> けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳 <sup>かし</sup> 菓子	304kcal 15.6g 16.7g 185 mg 1.2g	肉	チキンステーキ
26	木	い どうふ 炒り豆腐 <sup>じる</sup> みそ汁 ヨーグルト	224kcal 17.6g 6.9g 191 mg 2.3g	海藻	わかめスープ
27	金	クリームチ- もやしと水菜の汁あえ <sup>みすな</sup> くだもの <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>かし</sup> 刈パ-ン	302kcal 14.8g 12.8g 208 mg 1.4g	卵	目玉焼き
30	月	とりにく 鶏肉のレモン風味揚げ <sup>ふうみ あ</sup> ゆかりあえ みそ汁 <sup>じる</sup> ミルク <sup>かし</sup> 菓子	240kcal 16.1g 11.1g 206 mg 1.2g	緑黄色野菜	ミネストローネ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。