

11月の給食だよ!

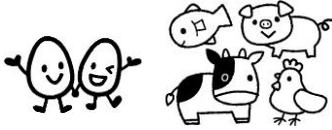


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

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!

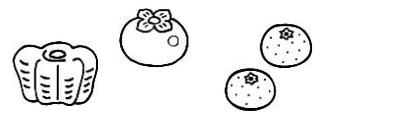
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



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
1	火	白身魚のみそマヨ焼き おひたし けんちん汁 手作りポンデケーキ 牛乳	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.6g	芋	里芋煮
2	水	【おにぎり遠足】 ※以上児は、おにぎりを持ってきてください 豚汁 くだもの つぼみ組のみ 鮭のつけ焼き			ヨーグルト
4	金	高野豆腐の卵とじ みそ汁 くだもの ゼリー	230kcal 15.6g 6.9g 215 mg 1.6g	魚	シーフードグラタン
7	月	鯖のみそかけ れんこんのきんぴら すまし汁 カステラ ミルク	235kcal 20.1g 7.6g 292 mg 1.8g	海藻	わかめごはん
8	火	五目煮 みそ汁 チーズ 手作りスイートポテト 牛乳	231kcal 14.4g 5.1g 202 mg 1.6g	肉	チキンステーキ
9	水	おでんスープ ひじき煮 菓子 ミルク	291kcal 12.5g 14.9g 189 mg 1.0g	芋類	さつまいもの甘煮
10	木	鶏肉のオレンジ焼き 白菜のコールスロー みそ汁 手作りボンボンドーナッツ 牛乳	238kcal 17.2g 8.4g 187 mg 2.4g	卵	目玉焼き
11	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 鶏とごぼうの炊き込みご飯 さんまの香味揚げ ツイストマカロニサラダ さつまいも入り豆乳スープ			ヨーグルト
14	月	春雨と肉だんごのスープ くだもの きりぼしだいこん 切干大根のナムル 手作りメロンパン 牛乳	228kcal 12.2g 12.4g 230 mg 1.4g	魚	たら汁



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『さつまいもサラダと秋の恵み汁』です。
 この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立から2品、同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。
 さつまいもサラダは、キャベツや小松菜、ハム、ゆで大豆とゆでたさつまいもをドレッシングであえます。秋の恵み汁は大根や人参、里芋、鶏肉、しめじ、ねぎ等が入ったみそ仕立てのお汁です。どちらも野菜や芋がたくさん入った秋らしいメニューです。

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
15	火	【完全給食 七五三の祝い】 ※白ごはんは必要ありません 赤飯 ちくわのもみじ揚げ れんこんとごぼうのサラダ すまし汁			ヨーグルト
16	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のカレー風味焼き 秋の恵み汁 さつまいもサラダ マドレーヌ 牛乳	251kcal 20.3g 9.7g 204 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ニラ玉
17	木	【カレーの日】 ※以上児は、白ごはんを持ってきてください ほくほくカレー 大根サラダ			手作りおからとバナナのソフトクッキー 牛乳
18	金	ミートソーススパゲティ チーズ 野菜スープ ヨーグルト	305kcal 17.5g 9.6g 279 mg 2.3g	海藻	海藻サラダ
21	月	鶏肉さっぱり煮 昆布あえ みそ汁 しゃかしゃかおにぎり 麦茶	242kcal 17.2g 9.3g 301 mg 1.8g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
22	火	オープンオムレツ コンソメスープ ブロッコリー メープルマーブルパン 牛乳	286kcal 13.7g 15.2g 190 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
24	木	かぶのクリームシチュー くだもの もやしと水菜のツナあえ 手作りマーラーカオ 牛乳	279kcal 14.4g 9.9g 263 mg 1.5g	大豆 製品	湯豆腐
25	金	☺いい菌・食育の日 ごぼうバーグ ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	213kcal 16.9g 7.1g 306 mg 1.7g	芋	マッシュ ポテト
28	月	鮭のねぎみそ焼き ごまあえ 豆腐スープ ジャムパン ミルク	205kcal 19.3g 6.1g 311 mg 1.4g	肉	ポーク ソテー
29	火	ちゃんぽん風スープ キャベツとチーズのサラダ くだもの 手作りキャラメルポテト 牛乳	293kcal 17.7g 7.8g 321 mg 1.7g	大豆 製品	納豆あえ
30	水	チキンみそカツ カレーもやし なめこ汁 ヨーグルト	299kcal 19.9g 15.8g 280 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ

※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いただき、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。