

給食献立表

令和元年 11 月 1 日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>～冬に向けて元気な体を作ろう～</p> <p>風邪やインフルエンザの季節がやってきました。かかりにくいように免疫力を付けたいものです。バランスよく、好き嫌いなく、何でも食べ、規則正しい生活に心がけましょう。好き嫌いなく何でも食べるには「食」に興味を持つ事が大切です。一緒に料理をしたり、芋煮会などの調理を目にしたりする事で食べ物を大切にしよう、食べてみようという心が育まれます。食卓を囲んで食べ物のお話をするのもいいですね。</p>				
				
11/4	11/5 未満児 クラッカー	11/6 未満児 みかん入りヨーグルト	11/7 未満児 豆乳 せんべい	11/8 未満児 チーズ
振替休日	すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜)	きのこご飯 (しめじ、椎茸、舞茸、人参、あげ、鶏肉)	鯖の味噌煮 野菜サラダ (きゅうり、キャベツ、玉葱、人参)	豚カツ 野菜炒め (豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン)
	さつまいもの甘煮 にら玉スープ(にら、卵、椎茸) チェリー もみのり (430k cal)	つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン) スープ(わかめ、コーン、カニカマ) (313k cal)	味噌汁(わかめ、じゃが芋) チェリー 佃煮昆布 (502k cal)	卵スープ(卵、ねぎ) ごま塩 (442k cal)
	3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい	3時 ジャコ・肝油 サッポロポテト	3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ
11/11 未満児 たべっこ動物	11/12 未満児 みかん入りヨーグルト	11/13 未満児 胡麻ビスケット	11/14 未満児 牛乳 せんべい	11/15 未満児 チーズ
角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物 (春雨、しらす、きゅうり) チェリー 塩昆布 (436k cal)	きのこウインナーの炒め物 ほうれん草の白和え (ほうれん草、人参、椎茸、こんにゃく、豆腐) 味噌汁(あげ、玉葱、えのき) もみのり (403k cal)	カレーライス (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (446k cal)	煮物(角天、鶏肉、人参、こんにゃく、大根、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、あげ) 味噌汁(椎茸、豆腐) きゅうり しそわかめ (367k cal)	さんまの蒲焼 煮豆(大豆、こんにゃく、人参、昆布) 味噌汁(わかめ、じゃが芋、玉葱) パセリ チェリー ごま塩 (471k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんち揚げ	3時 ジャコ・肝油 おにぎりせんべい	3時 ジャコ・肝油 スウィートポテト	3時 ジャコ・肝油 とんがりコーン	3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ
11/18 未満児 クラッカー	11/19 未満児 たべっこ動物	11/20 未満児 みかんヨーグルト	11/21 未満児 豆乳 せんべい	11/22 未満児 チーズ
ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (390k cal)	豚肉ともやしの炒め物 (豚肉、もやし、人参、椎茸、春雨、ねぎ) レーズンサラダ (きゅうり、カニカマ、キャベツ、レーズン、人参) 味噌汁(なめこ、あげ、ねぎ) チェリー もみのり (409k cal)	肉団子スープ (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) 春雨サラダ (かまぼこ、春雨、きゅうり) 人参グラッセ 納豆 (432k cal)	鶏の照り焼き ごぼうサラダ (ごぼう、人参、カニカマ、コーン) ワンタンスープ(ワンタン、ねぎ、チンゲン菜) 佃煮昆布 (399k cal)	かき揚げ (竹輪、さつまいも、玉葱) 煮浸し(小松菜、人参、もやし) 味噌汁 (あげ、玉葱、わかめ) チェリー ごま塩 (415k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ	3時 ジャコ・肝油 マカロニきな粉	3時 ジャコ・肝油 ハッピーターン	3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	3時 ジャコ・肝油 ミルク マリー
11/25 未満児 みかんヨーグルト	11/26 未満児 たべっこ動物	11/27 未満児 胡麻ビスケット	11/28 未満児 牛乳 せんべい	11/29 未満児 チーズ
【誕生会】 牛丼(牛肉、玉葱、糸こんにゃく、人参、ねぎ) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、きゅうり) 味噌汁(あげ、かぶ) りんご (536k cal)	きんぴら(しらす、ごぼう) 笹身サラダ(鶏肉、レタス、きゅうり、人参) クリームシチュー (豚肉、フロッコリー、玉葱、人参、じゃが芋) もみのり (363k cal)	肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、ほうれん草) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) チーズ チェリー 納豆 (403k cal)	チキンのケチャップ煮 (鶏肉、ピーマン、エリンギ) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、カニカマ、レーズン、人参) 味噌汁(ふ、玉葱、わかめ) 佃煮昆布 (364k cal)	マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) チェリー しそわかめ (k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん	3時 ジャコ・肝油 ハーベスト	3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	3時 ジャコ・肝油 ふかし芋	3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ