



# 11月食事献立予定表

日	曜	3才未満児		献立名	主要材料	午後おやつ
		午前おやつ	0			
1	金	あられ番茶	カレーライス	カレーシチュー サラダ ヨーグルト	鶏肉 にんにく 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ スキムミルク カレールウ ひじき 胡瓜 まぐろ油漬 ごま油 ヨーグルト	かりんとう チーズ牛乳
2	土	クッキー番茶	ごはん	ツナじゃが メンチカツ 果物	じゃが芋 人参 玉葱 まぐろ油漬 メンチカツ 果物	お菓子 番茶
5	火	ビスケット番茶	ゆかりごはん	洋風卵焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	卵 ミックスベジタブル 生クリーム スキムミルク 玉葱 ひじき 人参 薄揚げ ごま油 大根 さつま芋 豚肉	ミニ鯛焼き 揚げせんべい 牛乳
6	水	せんべい番茶	ごはん	鶏肉の南蛮焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 生姜 ブロッコリー 人参 ウィンナー マヨレ 豆腐 わかめ 玉ねぎ	ワッフル牛乳
7	木	ウエハース番茶	ごはん	魚の照り焼き 手作りふりかけ 茄子のミートスパゲティ 味噌汁	鮭 スパゲティ 茄子 玉葱 豚挽肉 ピーマン トマト缶 人参 白菜 椎茸 胡麻 ゆかり粉	バームクーヘン せんべい 牛乳
8	金	あられ番茶	ごはん	キャベツの入り平 和え物 味噌汁	キャベツの入り平 ブロッコリー 人参 コーン まぐろ油漬 玉葱 豆腐 おつゆ麩 マヨレ	フレンズスイーツ牛乳
9	土	クッキー番茶	<b>お弁当の日</b>			お菓子 番茶
11	月	せんべい番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き サラダ 味噌汁	豚肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 人参 さつま芋 ウィンナー マヨレ 胡瓜 玉葱 白菜 えのき	カステラ あられ牛乳
12	火	ビスケット番茶	ごはん	オムレツ 金平ごぼう 味噌汁 セレクト➡(みかん/バナナ)	卵 ベーコン しらたき しめじ ごま油 ごぼう スキムミルク 牛挽肉 人参 薄揚げ 大根 じゃが芋 玉ねぎ みかん バナナ	ゼリー クッキー牛乳
13	水	クッキー番茶	とろろ昆布ごはん	野菜しゅうまい マカロニサラダ 具沢山汁	野菜しゅうまい マカロニ 人参 胡瓜 キャベツ まぐろ油漬 マヨレ 玉葱 大根 豚肉 厚揚げ	あんパン 牛乳
14	木	せんべい番茶	ごはん	豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 すまし汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 さつま芋 レモン汁 豆腐 えのき わかめ おつゆ麩	クラッカー牛乳
15	金	ウエハース番茶	ごはん	魚のカレー揚げ 納豆和え 味噌汁	カラスカレイ カレー粉 小松菜 人参 もやし チーズ 納豆 玉葱 キャベツ 豆腐	ラスク カステラ牛乳
16	土	カステラ番茶	ごはん	大根のそぼろ煮 グラタン 果物	大根 玉葱 里芋 豚挽肉 グリンピース グラタン 果物	お菓子 番茶
18	月	あられ番茶	ごはん	鶏肉の南蛮焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 生姜 ブロッコリー 人参 ウィンナー マヨレ 豆腐 白菜 葱 わかめ	ワッフル 牛乳
19	火	バナナ番茶	ゆかりごはん	洋風卵焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	卵 ミックスベジタブル 生クリーム スキムミルク 玉葱 ひじき 人参 薄揚げ ごま油 大根 さつま芋 豚肉	丸ぼうろ おかき牛乳
20	水	ビスケット番茶	ごはん	コーンミートローフ フレンチサラダ かぶのスープ	牛挽肉 豚挽肉 豆乳 生姜 にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 パイン缶 かぶ じゃが芋	クリームサンド あられ牛乳
21	木	ウエハース番茶	ごはん	【郷土料理～東北～】 鮭の梅マヨ焼き(岩手) ひきなირ(福島) せんべい汁(青森)	鮭 梅肉 マヨネーズ 牛乳 砂糖 玉葱 人参 えのき チーズ 竹輪 切干大根 人参 ピーマン 胡麻 ごま油 白菜 鶏肉 しめじ ごぼう 葱 南部せんべい	ふんわりまんじゅう(宮城)牛乳
22	金	せんべい番茶	ごはん	魚の照り焼き 手作りふりかけ 茄子のミートスパゲティ 味噌汁	ぶり スパゲティ 茄子 玉葱 豚挽肉 ピーマン トマト缶 人参 豆腐 椎茸 わかめ 胡麻 ゆかり粉	バームクーヘン せんべい 牛乳
25	月	ビスケット番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き サラダ 味噌汁	豚肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 人参 さつま芋 ウィンナー マヨレ 胡瓜 玉葱 白菜 えのき	フレンズスイーツ牛乳
26	火	バナナ番茶	とろろ昆布ごはん	オムレツ 金平ごぼう 味噌汁	卵 ベーコン しらたき しめじ ごま油 ごぼう スキムミルク 牛挽肉 人参 薄揚げ 大根 じゃが芋 玉ねぎ	セレクト➡(ぶどうゼリー/ももゼリー) クッキー牛乳
27	水	せんべい番茶	ごはん	野菜しゅうまい マカロニサラダ 具沢山汁	野菜しゅうまい マカロニ 人参 胡瓜 キャベツ まぐろ油漬 マヨレ 玉葱 大根 豚肉 厚揚げ	クリームパン牛乳
28	木	ウエハース番茶	ごはん	豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 すまし汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 さつま芋 レモン汁 豆腐 えのき わかめ おつゆ麩	クラッカー牛乳
29	金	クッキー番茶	カレーライス	カレーシチュー サラダ ヨーグルト	鶏肉 にんにく 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ スキムミルク カレールウ 牛乳 ひじき 胡瓜 まぐろ油漬 ごま油 ヨーグルト	かりんとう チーズ牛乳
30	土	おかき番茶	ごはん	焼きビーフン ミートボール煮 果物	豚肉 人参 ビーフン キャベツ にら ごま油 ミートボール 果物	お菓子 番茶

### 体調管理をしっかりと

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調も崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

※7日・22日は手作りふりかけがつかます。  
材料の都合により献立内容を変更することがあります。

### 免疫力を高める食事

- たんぱく質・・・肉・魚・卵・大豆・大豆製品など⇒免疫細胞を活性化させる
- ビタミン類・・・野菜・果物・ナッツ類など⇒ ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する
- 発酵食品・・・味噌・納豆・チーズ・ヨーグルトなど⇒免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれ発酵食品は、腸内環境を整える

